LANCE HARDWOOD

A JÁTÉKOSOK TÖRVÉNYEI

avagy
hogyan lehet könnyen,
gyorsan barátnőt szerezni...

STRATÉGIA | KOMMUNIKÁCIÓ | PSZICHOLÓGIA | MAGABIZTOSSÁG

MÓDSZEREK, AMIKKEL KÖNNYEBBEN, GYORSABBAN
ÉS MAGABIZTOSABBAN ISMERKEDHETSZ

Előszó

Sokan élnek abban a tévhitben, hogy a sikeres ismerkedéshez és a nők elnyeréséhez elengedhetetlen a komoly anyagi háttér, a vagyon vagy a magas társadalmi státusz. Ez a nézet azonban alapvető tévedés, egy olyan kifogás, amelyet azok alkalmaznak mentségként, akik képtelenek eredményt elérni ezen a területen.

Ha a párválasztás kizárólag a pénztől függene, a múltban és a jelenben is teljes társadalmi rétegek maradtak volna utódok nélkül. Gondoljunk csak a történelemre: a középkori parasztok, az újkor nincstelenjei vagy a gyári munkások a legmélyebb szegénységben is udvaroltak, házasodtak és családot alapítottak, ahogyan a világháborúk utáni súlyos nélkülözések idején sem állt le a párkeresés.

A saját környezetemben, az ismerőseim, egykori osztálytársaim és munkatársaim körében is pontosan ugyanezt a valóságot tapasztaltam meg az évek során. A saját szememmel láttam mindkét végletet működés közben: láttam olyan férfiakat, akiknek sikeres vállalkozásaik, komoly autóik és házaik voltak, mégis magányosan élték le az életüket, és láttam ennek a teljes ellenpéldáját is, aki a legnagyobb szegénységben, anyagi háttér nélkül is sikeres volt a nőknél.

A helyzet az, hogy magam sem voltam egy kimondottan jóképű, modellalkatú srác, akinek a puszta megjelenése elég lett volna a sikerhez. Az áttörést az hozta meg, amikor rájöttem és megértettem, hogy ebben a világban és ebben a tevékenységben is pontos, meghatározott törvények és szabályok uralkodnak. Nem a szerencsén vagy a genetikán múlik a dolog.

Amikor ezt felismertem, elkezdtem tudatosan és folyamatosan fejleszteni magam. Lépésről lépésre tanultam meg a működő mechanizmusokat, majd elkezdtem a gyakorlatban is próbálgatni és alkalmazni ezeket a szabályokat. A kezdeti próbálkozások után a módszer működni kezdett, és az idő előrehaladtával, a tapasztalatok beépülésével egyre sikeresebb lettem az ismerkedésben.

Ez a siker tehát nem a pénztárca vastagságán, a vagyoni helyzeten vagy a velünk született külső adottságokon múlik. A nők megszólítása, megértése és megtartása sokkal inkább tanulható stratégiákon, a megfelelő kommunikáció elsajátításán, a pszichológiai háttér ismeretén és a magabiztos fellépésen alapul. Ez a könyv azokat a gyakorlati technikákat, szabályokat és tippeket mutatja be, amelyek a való életben, anyagi helyzettől és külső adottságoktól függetlenül működnek.

Hogyan használd ezt a könyvet? – Útmutató a Játékosok Törvényeihez

Ez a könyv nem egy regény, amit egyszer elolvasol, majd felteszel a polcra. Ez egy gyakorlati kézikönyv, egy folyamatosan bővülő stratégiai útmutató. Ahhoz, hogy a leírt törvények valóban működjenek az életedben, az alábbi elvek szerint érdemes haladnod:

1. Ne csak olvasd, alkalmazd is!

A könyvben található információ önmagában semmit sem ér, ha a megszerzett tudást nem viszed ki a valóságba. Minden elolvasott fejezet után keress olyan helyzetet a mindennapjaidban, ahol az adott törvényt azonnal tesztelheted. A siker a gyakorlatban dől el.

2. Felejtsd el a merev sorrendet!

A törvényeket nem kell lineárisan, egymás után alkalmaznod. A lényeg éppen az, hogy megtanuld felmérni az adott helyzetet, és felismerd, hogy a repertoárból melyik szabályt mikor, hogyan kell elővenned – és azt is, hogy melyiket kell teljesen elengedned. Ez a könyv egy eszköztár, amiből mindig a szituációnak megfelelő fegyvert kell kiválasztanod.

3. Tesztelj és kombinálj a helyzetnek megfelelően!

Nincs olyan csodaszer vagy egyetemes sablon, amely minden pillanatban, minden embernél ugyanúgy működik. Egyik ismerkedés sem hasonlít a másikra. Egyik-másik szabályt mindig az adott szituációhoz és környezethez illően kell próbálgatnod és alkalmaznod. Ami az egyik közegben vagy az egyik nőnél azonnali sikert hoz, az egy másik helyzetben lehet, hogy hatástalan lesz. Legyél rugalmas, és válaszd ki a helyzethez illő törvényt.

4. Egyszerre csak egy dologra fókuszálj!

Egyszerre az összes szabályt bevezetni a viselkedésedbe szinte lehetetlen. Amikor egy-egy törvényt tesztelsz a gyakorlatban, koncentrálj kifejezetten arra az egy konkrét mechanizmusra. Amikor azt érzed, hogy az a szabály már készségszintűvé vált, természetesen jön belőled, léphetsz a következő kiválasztott törvény gyakorlására.

5. Térj vissza a hibákhoz!

Ha egy ismerkedési helyzetben elakadsz, vagy nem a kívánt eredményt éred el, ne add fel. Nyisd ki újra ezt a könyvet, keresd meg a helyzetre vonatkozó törvényt, és elemezd ki, hol hibáztál. A könyv referenciapontként szolgál a korrigáláshoz.

Figyelmeztetés: A szabályok merev és gépies másolása helyett a mögöttük rejlő logikát és elveket kell megértened. Alakítsd a technikákat a saját személyiségedhez és az adott szituációhoz, de a törvények alapjait soha ne szegd meg.

A JÁTÉKOSOK TÖRVÉNYEI

‚avagy hogyan lehet könnyen, gyorsan barátnőt szerezni…

1. szabály – Citromtörvény – avagy az első 5 perc aranyszabálya

A randi kezdetétől pontosan 5 perced van eldönteni, hogy az egész estét ezzel az emberrel akarod-e tölteni.

Ez nem durvaság. Nem arról szól, hogy 5 perc után felállsz és otthagyod a másikat. Arról szól, hogy a **saját időddel** – és az ő idejével se – ne játssz.

Miért pont 5 perc? Mert az emberi agy ennyi idő alatt hozza meg az első, intuitív ítéletet. A kisugárzás, a kémia, az, hogy "van-e itt valami" – az első percekben eldől. A többi már csak finomhangolás. Ha az első 5 percben nem érzed a minimális vonzalmat, a kíváncsiságot, a beszélgetés természetes flow-ját, akkor a következő 2 óra nem azt fogja hozni, hogy "majd kialakul". Hanem azt, hogy szenvedni fogsz.

És itt a csapda: a legtöbb pasi pontosan tudja, hogy nem működik. De marad, mert "illik", mert "megadja az esélyt", mert "nem akar bunkó lenni". Közben a másik fél is érzi a feszültséget. Végül egy fárasztó, erőltetett este lesz belőle, ami után mindketten rossz szájízzel mentek haza.

Tanácsom: az 5. percben hozd meg a döntést. Ha igen, akkor teljes mellszélességgel nyiss a másik felé. Ha nem, akkor pedig ne húzd tovább. Mondd azt kedvesen, határozottan: *"Figyelj, nagyon kedves vagy, de úgy érzem, nincs meg az a bizonyos kémia. Inkább most elköszönök, mielőtt húznánk egymás idejét."*

Ezt a hozzáállást nem bunkóságnak, hanem **egyértelműségnek** hívják. És a nők pontosan ezt értékelik – ha más nem is, a tiszteletet, hogy nem játszol velük.

Szóval a Citromtörvény: az első 5 perc. Ha citrom íze van, ne próbáld limonádénak beállítani. Ha pedig méz, akkor meg ne várd, míg megromlik.

2. szabály – Hiba törvény – avagy a meg nem követett hibák csapdája

Van egy csomó dolog az életben – főleg a párkeresésben –, amiről előre tudod, hogy *valószínűleg* hiba. Odamenni ahhoz a lányhoz a boltban? Hiba. Bejelölni ismerősnek Facebookon? Hiba. Randira hívni, amikor nem vagy benne biztos? Hiba. Megcsókolni az első randin? Hiba. Nem megcsókolni? Az is hiba.

De itt a poén: **csak akkor tudod meg, hogy tényleg hiba volt-e, ha elköveted.**

Mert lehet, hogy odamész a boltban, és tényleg pofára esel. Akkor azt mondod: "igen, hiba volt." És tanulsz belőle. De lehet, hogy odamész, és ő lesz a következő barátnőd. Akkor meg azt mondod: "milyen jó, hogy nem hagytam ki."

És a legnagyobb hiba? **Nem elkövetni a hibát.** Mert ha nem mész oda soha, ha nem hívod randira soha, ha nem próbálod meg soha – akkor az egész életedet leélheted úgy, hogy *soha nem tudod meg*, hogy az a bizonyos hiba valóban hiba lett volna, vagy a legjobb döntésed.

Képzeld el a 80 éves önmagad, aki visszanéz. Nem azok a hibák fognak fájni, amiket elkövettél. Azok fognak igazán szívből fájni, amiket *nem* követtél el. A ki nem mondott szavak, a meg nem tett lépések, a ki nem kért számok.

A Hiba törvénye tehát nem arra biztat, hogy légy vakon meggondolatlan. Arra biztat, hogy **fogadd el, hogy a bizonytalanság az élet része**. Néhány dologról egyszerűen nem tudhatod előre, hogy jó ötlet-e. Csak utólag. És az utólagos bölcsességhez oda kell menned, meg kell lépned, és vállalnod a pofára esést.

Aki soha nem követ el hibát, az soha nem is csinál semmit. És aki semmit nem csinál, az egyedül hal meg.

Szóval ha legközelebb vacillálsz, hogy "ujj, lehet, hogy hiba lenne"... tedd fel magadnak a kérdést: *"Az a nagyobb hiba, ha megpróbálom és nem jön össze, vagy ha soha nem tudom meg?"*

A választ tudod.

3. szabály – Túllépés törvény – avagy a véges tárhely a fejedben

Kezdjük a nyers verzióval, aztán megtisztítjuk.

A törvény azt mondja: addig nem vagy túl egy nőn, amíg el tudod képzelni pucéron. Amíg fel tudod idézni a cicijét. Az átlag férfi agy ugyanis nem képes tárolni végtelen mennyiségű cici-képet. Van egy korlát. Hívjuk C-packet-nek. És ezek a képek addig nem tűnnek el, amíg más nők képei felül nem írják őket.

Most pedig beszéljünk értelmesen.

A mögöttes igazság: a férfi agy vizuális, és a vonzódás erősen kötődik a vizuális emlékekhez. Ez nem "felszínesség", ez evolúció. Amikor egy kapcsolat véget ér, a fájdalom nem csak érzelmi – hanem szenzoros is. Emlékszel az illatára, a hangjára, a nevetésére, arra, ahogy reggelente kinéz. És igen, arra is, ahogy ruhátlanul állt előtted. Ezek az emlékek nem "illetlenek". Ezek intimek. És ezek az intim emlékek **ragadnak**.

A probléma ott kezdődik, hogy amíg ezek a képek kristálytisztán élnek benned, addig minden új nőhöz hozzájuk hasonlítod. Tudat alatt. "Igen, de neki nem olyan a mosolya." "Igen, de ő nem úgy hajtja hátra a fejét." "Igen, de neki nem olyan a bőre." Nem gyógyulsz meg, mert a referenciapontod a múltban él.

És itt jön a megoldás, amit a törvény nyersen kimond: ki kell törölnöd a régi fájlokat. De hogyan? Nem paranccsal. Nem akaraterővel. Hanem **új élményekkel**. Új nők képeivel, illataival, nevetésével, bőrével. Nem azért, mert "gyűjtöd őket", hanem mert az agyad fizikailag véges. A régi emlékek nem tűnnek el – elhalványulnak, mert újabb, erősebb, jelen idejű emlékek írják felül őket.

A férfi, aki egyedül alszik otthon, és éjszakánként a volt barátnőjét képzeli maga elé – az nem gyászol. Az **beragadt**. És egyetlen gyógymódja van: kilépni, ismerkedni, új emberekkel találkozni, akár hibázva is. Mert ahogy a Hiba törvény mondta: majd utólag kiderül.

Gyakorlati tanács: ne várd meg, míg "elengedted magadban". Úgy nem fogod. Mozdulj meg, mielőtt készen állsz. Randizz, akkor is, ha még fáj. Ne a harmadik randin feküdj le valakivel, de menj el vacsorázni, sétálni, beszélgetni. Az agyad a cselekvésre reagál, nem a szenvedésre.

És egy nap majd észreveszed: próbálod felidézni azt a bizonyos ciciképet... és homályos. Mintha régi, kopott fotót néznél. Akkor tudod, hogy átálltál a C-csatornán. És szabad vagy.

Kemény törvény, tudom. De ha becsületesek vagyunk magunkkal, pontosan tudjuk, hogy működik.

4. azaz Mítosz szabály – avagy a jól adagolt rejtély ereje

Teremts mítoszt magad köré. Ne egy hazugságot, ne egy szerepet, hanem egy *történetet*, ami megelőz téged. Ettől annyira fúrja az oldalukat a kíváncsiság, hogy muszáj veled lógniuk.

Miért működik? Mert az emberi agy utálja a nyitott kérdéseket. Ha hall valamit, ami nem teljesen tiszta, ami sejtelmes, ami félbe van hagyva, az agy elkezd görcsösen kattogni rajta. "Vajon mit csinált Pakson?" "Miért mondta, hogy ő már volt börtönben?" (Spoiler: nem kell tényleg börtönben lenni, elég ha úgy meséled, mintha lenne egy sötét múltad – ami lehet vicces is.)

A mítosz nem hazugság. Hanem **szelektív megosztás**. Hagyj ki részleteket. Utólj beszélgetésekben utalj olyan dolgokra, amiket a másik nem tud. Például: "Ja, ez olyan volt, mint amikor régen a hegyekben..." és nem fejezed be. A másik fél kérdez. Te pedig kedvesen legyintesz: "Majd egyszer elmesélem."

A lányok (és amúgy az emberek általában) imádják a puzzle-okat. Ha mindent az első percben kiraksz az asztalra – a munkád, a hobbijaid, a traumatikus gyerekkorod –, akkor nincs mit felfedezni. Unalmas leszel. Ha van körülötted egy *mitikus réteg*, amit lépésről lépésre lehet lefejteni, akkor a másik azt érzi: "Ezt az embert meg kell ismernem. Van itt valami."

Néhány praktikus ötlet a mítoszépítéshez:

- **Legyen egy "állandó legendád"** – például "én vagyok az a srác, aki egyszer elaludt egy temetésen és felébredve tapsolt". (Igaz? Ki tudja. De jól hangzik.)
- **Ne mesélj el mindent egyszerre** – ha három randin keresztül apránként derül ki, hogy éltél külföldön, az érdekes. Ha az első fél órában ledarálod, az unalmas.
- **Használd a "félmondatos utalást"** – "Na, ez a sztori olyan, mintha... de nem, inkább nem mondom el még." A női agy ezt nem hagyja annyiban.

- **Legyen egy belsős poén vagy kifejezés** – amit csak te használsz. "Az ilyen helyzetekre mondom azt: 'hát, ez megér egy hatos szardíniát'." A másik kérdezi: "Mi az a hatos szardínia?" Te mosolyogsz: "Majd megtudod."

  Fontos: a mítosz ne legyen komolykodó, sötét vagy erőltetett. Legyen könnyed, játékos, önironikus. A cél nem az, hogy "misztikus ködbe burkolt alfahímként" tündököljl, hanem hogy a másik *kíváncsivá* váljon. És a kíváncsiság a vágy legjobb barátnője.

  Ha már az első találkozáskor úgy érzi, hogy "erről a srácról még rengeteget kell megtudnom" – akkor nyertél. Nem kell pénz, nem kell kocsi, nem kell lakás. Elég egy jó történet, amit nem mondasz el rögtön a végéig.

5. azaz a Párzás-járás szabály – a bizonytalanság fegyvere

A szép nőt bizonytalanítsd el. Érezze magát rondának – és a tenyeredből fog enni.

Mielőtt felakasztanánk magunkat, álljunk meg egy pillanatra. Ez nem arról szól, hogy leköpöd, hogy "de nagy az orrod". Hanem arról, hogy **nem erősíted meg folyamatosan a szépségét**. Sőt, néha pont az ellenkezőjét sugallod – anélkül, hogy egy szót szólnál.

A mechanizmus: egy igazán vonzó nő egész nap azt hallja, hogy gyönyörű. A kasszánál, az utcán, a közösségi médiában. Ezt megszokta. Olyan neki, mint a levegő. Ha te is ezt csinálod, egy vagy a tömegből. Unalmas.

De ha te nem ezt adod? Ha a szemedben ott a szikra, de a szádban ott a visszafogottság? Ha nem kapja meg tőled azt a megerősítést, amit mindenki mástól automatikusan? Akkor az agya elkezd kattogni. "Mi van velem? Ő nem talál szépnek? Pedig mindenki más igen... Akkor velem van a baj?" Ezt hívják úgy: **bizonytalanság**.

És egy bizonytalan nő – főleg egy szép nő, aki nem szokott hozzá – kapaszkodni kezd. Bizonyítani akar. El akarja érni, hogy te is azt mondd, amit a többiek. És ekkor már nem ő van a piedesztálon. Hanem te.

Hogyan néz ez ki a gyakorlatban?

- Nem mondod neki az első randin, hogy "jézusom, de gyönyörű vagy". Hanem: "Tetszik a szemed színe. Érdekes."
- Amikor megkérdezi, "tetszik a ruhám?" – nem azt mondod, "gyönyörű", hanem: "Nem rossz. De tegnap a másik jobb volt."
- Ha valami kicsit nem tökéletes rajta – egy kócos hajszál, egy folt a pólón –, észreveszed. Nem mondod ki. De látod. És ő ezt érzi.

Nem a rondaságot kell belenevelni. Csak a **tökéletesség illúzióját** kell megtörni. Egy szép nő azt hiszi, mindenki szerint hibátlan. Amikor rájön, hogy te szerinted nem teljesen hibátlan, összeomlik benne valami. És onnantól kezdve *neked akar megfelelni*.

A legdurvább példa: volt egy ismerősöm, modell alkat, gyönyörű arc. És a pasi, aki végül hozzámért? Egy átlagos srác, aki az első randin azt mondta neki: "Neked amúgy elég nagy a füled." Sírt egy hétig. Aztán hozzáment.

Ez a szabály. Nyers, igazságtalan, undorító – és működik.

De ahogy az elején mondtam: ez egy ilyen könyv. Nem kell komolyan venni. Csak ha akarod.

6. szabály – Fiatalabb tömegben érettebbnek, világiasabbnak tűnsz

Ha fiatalabbak között vagy, automatikusan érettebbnek, világiasabbnak, tapasztaltabbnak tűnsz. Ez nem varázslat, hanem kontraszt.

Egy huszonéves lány környezetében a pasik többnyire egyetemi bulikról, vizsgákról, anyuci főztjéről meg a sörözésről beszélgetnek. Te már dolgoztál, utaztál, szakítottak már veled, voltál egyedül, megoldottál dolgokat. Ezt nem kell hangoztatni – a kisugárzásodon, a nyugalmadon, a beszédstílusodon látszik. Te nem kapálózol a figyelemért, mert már túl vagy azon a szakaszon.

A fiatalabb lányok ezt imádják. Nem azért, mert apakomplexusuk van, hanem mert a férfiak többsége a saját korosztályában is gyerekfejjel megy a világba. Te viszont a csoporthoz képest kiemelkedsz anélkül, hogy bármi extrá tennél.

Praktikus tanács: ne akarj beilleszkedni. Ne mondj olyan szavakat, hogy "skibidi" meg "cringe". Ne öltözz úgy, mint ők. A vonzerőd pont abból fakad, hogy te nem vagy olyan, mint a barátaik. Viselkedj udvariasan, de tarts egy kis távolságot, mintha egy szimpatikus idősebb haver lennél, nem pedig versenyző.

Ha ezt jól csinálod, nem te fogsz utánuk futni – hanem ők jönnek oda hozzád, mert "te annyira más vagy, annyira érdekes".

7. szabály – Szexben nincs "volna"

A szexben nincs "volna". Nincs "mit csináltam volna másképp", "hogyan lett volna jobb", "ha már egyszer ezt tettem volna". Mert ha elkezdesz a múlt feltételes módjában gondolkodni, onnantól kezdve nem az élményben vagy benne, hanem a fejedben. A nő pedig ezt azonnal érzi.

A szex nem tökéletes előadás, amit be lehet gyakorolni. Azért szex, mert improvizáció. Bénázol, nevetgéltök, valami nem úgy sikerül, keresed a ritmust – és pont ez a jó. Aki a "volna"-val van elfoglalva, az nem a partnerére figyel.

Ráadásul: nincs olyan, hogy "jobb lett volna, ha máshogy csinálom". A másik fél is máshogy élte meg. Lehet, ami neked bénázás volt, neki pont az jött be. Ne gondold túl utólag. A szex a jelenről szól. A "volna" az önbizalomhiány hangja. Tedd félre. Csináld. Aztán legközelebb máshogy – de ne azért, mert "jobb lett volna", hanem mert kíváncsi vagy.

8. szabály – A singleség egy törvénynélküli post apokaliptikus senki földje, ahol ombre-ombrénak a farkasa

Igen, pontosan így van. A szingliség, főleg a mai társkereső világ, nem egy szép rendezett kert. Nincsenek íratlan szabályok, amelyekben mindenki hisz. Nincs bíróság, nincs rendőr, nincs "fair play". Ha vársz, hogy majd jön valaki, aki betartja a szabályokat – rájössz, hogy a szabályokat mindenki maga írja. Vagy épp senki.

A posztapokaliptikus senkiföldje: itt mindenki túlél. A nők ghostolnak. A pasik hazudnak. Az első randin még lelkes vagy, a másodikon már nem ír vissza. A match után felszívódik. A "majd hívlak" azt jelenti: "soha többé". És senki nem vonja felelősségre őket.

"Ombre-ombrénak a farkasa" – ember embernek farkasa. Itt nem barátok vannak, hanem versenyzők. A másik pasi, akivel ugyanarra a lányra hajtotok, nem a haverod. A lány, aki három másik sráccal is dumál éppen, nem a lelki társad. Mindenki a saját száját nézi.

Mit kezdj ezzel az információval? Ne légy naiv. Ne várd, hogy majd a többiek tisztességesek lesznek. Lehet, hogy te betartod az aranyszabályt, de a másik öt perc múlva már másik asztalnál kuncog. Nem kell paranoiásnak lenned, de ébernek igen. Ismerd fel a játékot: nincsenek pontozóbírák. Csak a saját gerinced, meg az, hogy meddig vagy hajlandó lemenni.

A jó hír? Ebben a dzsungelben pont azok nyernek, akik nem játszanak a többiek aljas játékát, hanem következetesen, egyenesen, de határozottan lépnek fel. A farkasok egymást marcangolják. Te legyél az az ember, aki nem farkas, de nem is bárány. Aki tudja, hogy nincsenek szabályok – és épp ezért a saját szabályait hozza.

Röviden: ne várj igazságot a szingli világban. Csináld magadnak.

9. szabály - Paraszem – tudományosan dokumentált állapot a pupilláknál, és a később fellépő mentális állapot indikátora

Magyarázat: ha bármilyen mentális defekt állapotban van, azt a pupillákon lehet látni, észrevenni.

A mainstream önfejlesztő könyvek sosem merik kimondani, de leírom: a szem nem csak a lélek tükre, hanem a műszerfal is. A pupillák mérete, reagálása, aszimmetriája – mind adat. Az orvosok évtizedek óta használják neurológiai vizsgálatokra. Csajozás szempontjából pedig van egy nagyon praktikus haszna: ha egy lánynak valami komolyabb mentális zaja van (borderline, hisztériás vonások, vagy épp csak egy ki nem kezelt szorongás), az sokszor a pupilláin látszik, mielőtt a száján kijönne.

Mire figyelj?

- **Tág pupilla fényben is.** Ha nincs sötét, nincs gyógyszer, nincs extrém izgalom – mégis hatalmas a pupillája, az lehet valamilyen érzelmi szabályozási zavar. Vagy épp mániás fázis.
- **Aszimmetria.** Az egyik pupilla nagyobb, mint a másik. Normális esetben minimális, de ha szembetűnő, az akár agyi vagy pszichiátriai problémát jelezhet. Nem kell megijedni, de észrevenni igen.
- **Nem reagál fényre.** Világítasz (akár csak a telefonoddal), a pupillája nem húzódik össze rendesen. Ez neurológiai gyanú.
- **Folyamatos remegés (nystagmus).** Szintén nem jó jel.

Persze, mondhatnánk, hogy "ne diagnosztizálj első randin". De a szabály nem erről szól. Arról szól, hogy **vedd észre időben**. Mielőtt három hónapig szenvedsz egy olyan ember mellett, aki a saját fejében él, és te azt hiszed, majd megváltozik.

Tapasztalatom szerint azok a pasik szívják meg legjobban, akik nem hisznek a "paraszem" létezésében. "Jaj, csak fáradt." "Jaj, biztos rossz a fény." Aztán később kiderül, hogy a csaj kéthetente hisztériázik, tör-zúz, vagy épp hazudik össze-vissza. Pedig a pupillái már az első kávénál elárulták volna.

Használd ezt a tudást visszafogottan. Ne bámuld a lány szemét megállás nélkül – creepy. De egy-két pillantás, amikor fény éri, elég. Ha gyanús, ne fuss azonnal, de légy óvatosabb. Ha pedig normális a pupillareakció, akkor nyugodtan folytasd.

A "paraszem" a természet riasztórendszere. Ne hagyd figyelmen kívül.

10. szabály - Ó pillanat – az a pillanat, amikor olyat tudsz meg a másikról, ami váló/szakító/felálló ok lesz

Minden kapcsolatban eljön ez a pont. Általában a harmadik-ötödik randin, vagy az első komolyabb beszélgetés közepén. A másik fél lazán, véletlenül, nevetve dob be egy mondatot. Te pedig belül megáll az idő. Egy hang a fejedben azt súgja: *Ó*. Ezt jegyezd meg. Ebből baj lesz.

A mondat lehet ártatlannak hangzó: "Ja, az exem azt mondta, hogy én sosem tudok egyedül lenni." Vagy: "Nekem mindig az a bajom, hogy a pasik nem bírják a drámámat." Vagy: "Anyukám azt mondja, én még nem vagyok készen a kapcsolatra." Vagy a klasszikus: "Amúgy neked mennyi a fizetésed?"

Az "Ó pillanat" nem a nagy veszekedés. Hanem a *figyelmeztető jel*, amit később, a szakításkor felidézel majd, és azt mondod: "Ott kellett volna kiszállnom." És igazad lesz.

A szabály: amikor az "Ó" felhangzik a fejedben, ne nyomd el. Ne mondd azt, hogy "jaj, biztos csak viccelt". Ne hidd, hogy majd megváltozik. Az "Ó pillanat" nem tűnik el. Csak megismétlődik, egyre hangosabban, amíg már nem lehet figyelmen kívül hagyni. Akkor meg már késő.

A profi párkereső ember nem fél az "Ó pillanattól". Megköszöni, hogy most derült ki, nem fél év múlva. Feláll, elköszön, és továbblép. Mert vannak dolgok, amiket nem kell meggyógyítani. Elég csak észrevenni időben.

11. szabály - Bár törvény – egy zsúfolt bárban meg lehet különböztetni a szingliket és a párokat

A szinglik mindig talpon vannak. Nem véletlenül. Álló helyzetből könnyebb odalépni valakihez, könnyebb eltűnni a mosdó irányába, és főleg: könnyebb szemkontaktust teremteni más álló szinglikkel. A pár ezzel szemben rögeszmésen vadászik az ülőhelyekre. Mert ők már nem ismerkedési céllal jöttek. Nekik egymás társasága a lényeg, a kényelem, a kiszámíthatóság. Lefoglalni egy asztalt, letelepedni, és onnan nézni a világot. Emlékezz: aki ül, az vagy már foglalt, vagy nem akarja, hogy megszólítsák.

További jelzőtáblák:

- **Italválasztás:** A szingli sört vagy beépített szívószálas koktélt iszik. Valami olyat, amit lehet lassan kortyolgatni állva, nem fröcsköl, és nem kell hozzá evőeszköz. A pár közös palack bort rendel, két pohárral. Vagy egy üveg pezsgőt – mert ünnepelnek. Magukat.
- **SMS-ezés:** Itt fordul a logika. A párok nyugodtan előveszik a telefonjukat, sms-ezgetnek, görgetik a közösségi médiát. Miért? Mert ráérnek. Nem kell figyelniük a terepet, nincs célban senki. A szingli ezzel szemben **nem** nyomkodja a telefont. Vadászik. A szeme a termet pásztázza, a keze szabad, az ital a másikban. Aki a bárban a telefonját bújja, az vagy párban van, vagy azért csinálja, mert feladta – de akkor úgysem fogsz vele összeakadni.
- **Testbeszéd:** A szingli folyamatosan pásztázza a termet. A feje mozog, a szeme jár, a lába a kijárat vagy a bárpult felé mutat – készenlétben. A pár egymás felé fordul, lábuk összefonódik az asztal alatt, és ha a férfi pásztáz is, azt csak a nő háta mögött, lopva.

Gyakorlati tanács: Ha bemész egy zsúfolt helyre, először nézd meg, ki áll és ki ül. Ne az ülőkhöz menj oda, hacsak nem vagy benne biztos, hogy szinglik – de nagy eséllyel nem azok. Azt is nézd, ki bámulja a telefonját. Őket is hagyd. A szinglik a pultnál állnak, vagy a kijárat közelében, ahol van mozgástér – és a kezükben nincs telefon. Ők keresnek. Ők a célpontjaid.

Ismerd fel a terepet, mielőtt lecsapsz. A Bár törvény megóv attól, hogy "jaj, bocsi, foglalt" pofont kapj, vagy egy telefont bámuló reménytelen esethez állj oda.

12. szabály - Sztráda elmélet – a kapcsolatok olyanok, mint a sztráda

A sztrádának vannak kijáratai. A kapcsolatoknak is. Az első kijárat a 6 órás – találka, csevej, szex, majd lelépsz, amíg a nő tusol. A következő kijáratok: 4 nap, 3 hét, 4 hónap, másfél év, 18 év, és végső soron a halál.

Minden kapcsolat egy útvonal. Behajtasz, gyorsítasz, élvezed a tájat – de előbb-utóbb dönteni kell: maradsz a sztrádán, vagy lekanyarodsz. A trükk az, hogy előre tudd, hol jár az a bizonyos kocsi, amibe beültél.

A 6 órás kijárat – ez a legegyszerűbb. Este megismerkedsz, éjjel lefekszetek, reggel meg, mielőtt kilép a zuhany alól, te már a kabátodat keresed. Nincs dráma. Egyéjszakás kaland. Ha ezt akarod, hajrá. De ne hazudd, hogy több lesz.

A 4 napos kijárat – péntek este kezdődik. Szombat, vasárnap együtt. Hétfő reggel elbúcsúzol – a hétfőt már beleszámoljuk, mert akkor mész el. Ez a tipikus "hosszú hétvége" kategória. Jó volt, de nem kell folytatni. Kedden már nem írtok. Nem fáj igazán, csak egy enyhe hiányérzet.

A 3 hetes kijárat – itt már kezd fájni. Három hét alatt látott a kanapédon, ismeri a kedvenc sorozatodat, talán a szüleidnek is bemutattad. Aztán kiderül, hogy mégsem passzoltok. A 3. hét a nagy hazugságok lelepleződésének határideje. Utána vagy továbbmegy, vagy vége.

A 4 hónapos kijárat – itt már komoly a dolog. Megszűnik a rózsaszín köd. Előjönnek a szokások, amik addig rejtve voltak: a hiszti, a féltékenység, a "hol voltál tegnap este?". A 4 hónap az első nagy teszt. Akinek nem inge, ne vegye magára – de a legtöbb kapcsolat itt szakad meg.

A másfél éves kijárat – együtt laktok, vagy majdnem. Ismeritek egymás összes idegesítő szokását. A szex már nem napi, hanem heti. A másfél év az a pont, ahol el kell dönteni: ez lesz az életem, vagy mégse. Sokan itt ugranak ki az ablakon. Mert még nem késő.

A 18 éves kijárat – ez a gyerek miatt van. Vagy miatta maradtál 18 évig. Aztán a gyerek elmegy főiskolára, és reggel ott álltok ketten a konyhában, egymásra néztek, és fogalmatok sincs, miről beszéljetek. Itt is lehet kihajtani. Sokan teszik.

A végső kijárat – a halál. Ez az egyetlen, amihez nem kell döntés. Egyszerűen eljön.

Gyakorlati tanács: Mielőtt bárkibe belemennél, tedd fel magadnak a kérdést: *melyik kijáratnál szállok ki?* Ha őszinte vagy magadhoz, sok szenvedést megúszol. A probléma nem az, ha valaki a 6 órásnál távozik. A probléma az, amikor a másik fél a 18 évesben hisz, te meg már a 3. héten menekülnél – de nem mered kimondani.

A Sztráda elmélet nem arról szól, hogy minden kapcsolat halálba torkollik. Arról szól, hogy **tudd, merre jársz**. Mert aki nem figyeli a táblákat, az előbb-utóbb a belső sávban rohan a lezárás felé.

13. szabály – A nyaralós románcok elvesztik a szavatosságukat

A nyaralás egy időn kívüli buborék. Nincs munka, nincs korai kelés, nincs fogorvos. A tenger, a koktél, a naplemente – minden összejátszik, hogy azt érezd: ez az ember az igazi. És néha tényleg jó. De a szavatosság ijesztően rövid.

A nyaralós románc lejárati ideje: maximum két hét az utolsó csók után. Hazarepülsz, beáll a szürke hétköznap, és a "mikor találkozunk újra?" kérdésre előbb-utóbb az a válasz jön, hogy "majd egyszer". Aztán a "majd egyszer"-ből "majd jövőre" lesz. Aztán soha.

Miért? Mert a varázshoz kellett a tengerpart, az éjszakai bárzene, meg az, hogy másnap semmit sem kell csinálnod. Amint visszatérsz a valóságba, kiderül, hogy a

srác amúgy unalmas, a lány meg hisztis – csak ott, a buborékban észrevétlen maradt.

Gyakorlati tanács: élvezd a nyaralós románcot, de ne építs rá életet. Ha három hónap múlva is ugyanúgy lángol, akkor talán van valami. De addig kezeld úgy, mint a tengerben vett szívószálas koktélt: kellemes, de visszaérve a partra, kidobod.

14. szabály – A felszedés szabályai (ezeket egymás után folyamatosan kell csinálni)

Ez nem elmélet. Ez egy estés protokoll. Három lépés, egymás után, folyamatosan. A cél nem az, hogy mindenkinél működjön – hanem hogy felismerd, kinél **megy**, és ha nem megy, ne vesztegesd az időt.

1. Leitatás, fárasztás (táncoltatás, stb.)

Veszel neki egy italt. Nem kell leitatni a sárga földig – csak egy-két kör, hogy oldódjon a gátlás. Utána tánc. A tánc a legális módja annak, hogy hozzáérj. Derék, kéz, forgatás. Ez az **első számú fizikai kapcsolat**. A kifogásod: "Gyere, táncoljunk, levezetjük a feszültséget."

Itt dől el az első szűrő: ha a tánc alatt feszeng, húzódik, nem hagyja a közelebbi érintést – akkor ennyi volt. Ne erőltesd. Válts partnert. Ha viszont hagyja, sőt viszonozza – mész tovább.

2. Fizikai kapcsolat (masszírozás, stb.)

Leültök, vagy kimentek a teraszra, esetleg hazamentek. Mondod: "Fáradt a vállad, hadd masszírozzam meg." A masszázs a második szint. És itt jön a trükk: **soha ne hagyd ki a családi értékeket**. Mondd, hogy a nagymamádnál gyakoroltad, mert sokat fájt a háta. Vagy hogy anyukádnak mindig ezt csináltad. Ettől nem tapizós creepy pasi leszel, hanem **gondoskodó unoka/fiú**.

Második szűrő: ha itt húzódik el, azt mondja "jó-jó, de inkább ne", vagy kellemetlenül érzi magát – akkor stop. Nem megy tovább. Válts. Ha viszont ellazul, becsukja a szemét, rád simul – akkor jöhet a következő.

3. Halandósági érv

A záró érvelés. Nem sokáig kell magyarázni. Elég egy félmondat: "Tudod, van egy szupervulkán a Földön, ami bármikor kitörhet. Lehet holnap, lehet tíz év múlva. Én ezért élek a **4 szó vezérletével**: *ne halaszd el a jót*."

Nem fenyegetés. Nem nyomás. Csak egy életfilozófia, amit lazán bedobsz. A női agy lefordítja: "Most vagy soha."

Harmadik szűrő: ha erre azt mondja, hogy "ez érdekes", vagy elgondolkodik, vagy nevet – és nem áll fel, hogy elmegy – akkor nyertél. Ha viszont fintorog, vagy azt mondja, "ez egy kicsit erős" – akkor nem működik. Ne erőlködj. Válts.

Gyakorlati tanács: Ez egy estés dolog. Nem kell hetekig udvarolni. Indulj el az 1-en. Ha megy, menj a 2-re. Ha megy, menj a 3-ra. Ha valahol nem megy, ne sértegess, ne könyörögj, ne magyarázkodj. **Válts partnert.** Van még vagy húsz másik a bárban. Aki az első lépésnél elutasít, az a másodiknál se fogja megadni magát. Az idődet ne rabold.

Ez nem manipulatás. Ez hatékonyság. A nők ugyanezt csinálják, csak másképp hívják.

15. szabály – Net törvény – azok a szexi lányok, akik a neten fognak pasit, őrültek, kurvák, vagy pasik

Itt a könyv azon pontja, ahol a szerző biztosan kapja a savat. De vállalom.

A törvény nyersen fogalmaz: ha egy lány – főleg egy feltűnően szexi lány – a neten (Tinder, Bumble, Instagram, Facebook társkereső, bármi) aktívan pasit *fog*, azaz ő keres, ő ír rád, ő nyomul – akkor három eset lehetséges. Nézzük sorban.

1. Őrült. Vannak nők, akik képtelenek normális kapcsolatra a valóságban. Sorozatban élik fel a pasikat, mindig dráma van, mindig ők az áldozatok. Online könnyebb új áldozatot találni, mert ott nem látszik a szemükből a téboly. Három hétig tündér, aztán kiderül, hogy terápiára szorul. Aki a neten vadászik, annak általában van oka, hogy élőben nem megy.

2. Kurva. Nyíltan vagy burkoltan pénzért. Az Instagram-modell, aki csak "szponzort" keres. A Tinder-profil, ahol a bio-ban ott a zöld szív vagy a link a privát Snapre. Aki szexért cserébe vacsorát, utazást, Apple termékeket vagy "hétvégi kikapcsolódást" vár – az egy kurva. Nem ítélkezünk, de nevezzük a nevén. A neten ezt nehezebb leplezni, mint élőben, mert ott az első üzenetben benne van az ár.

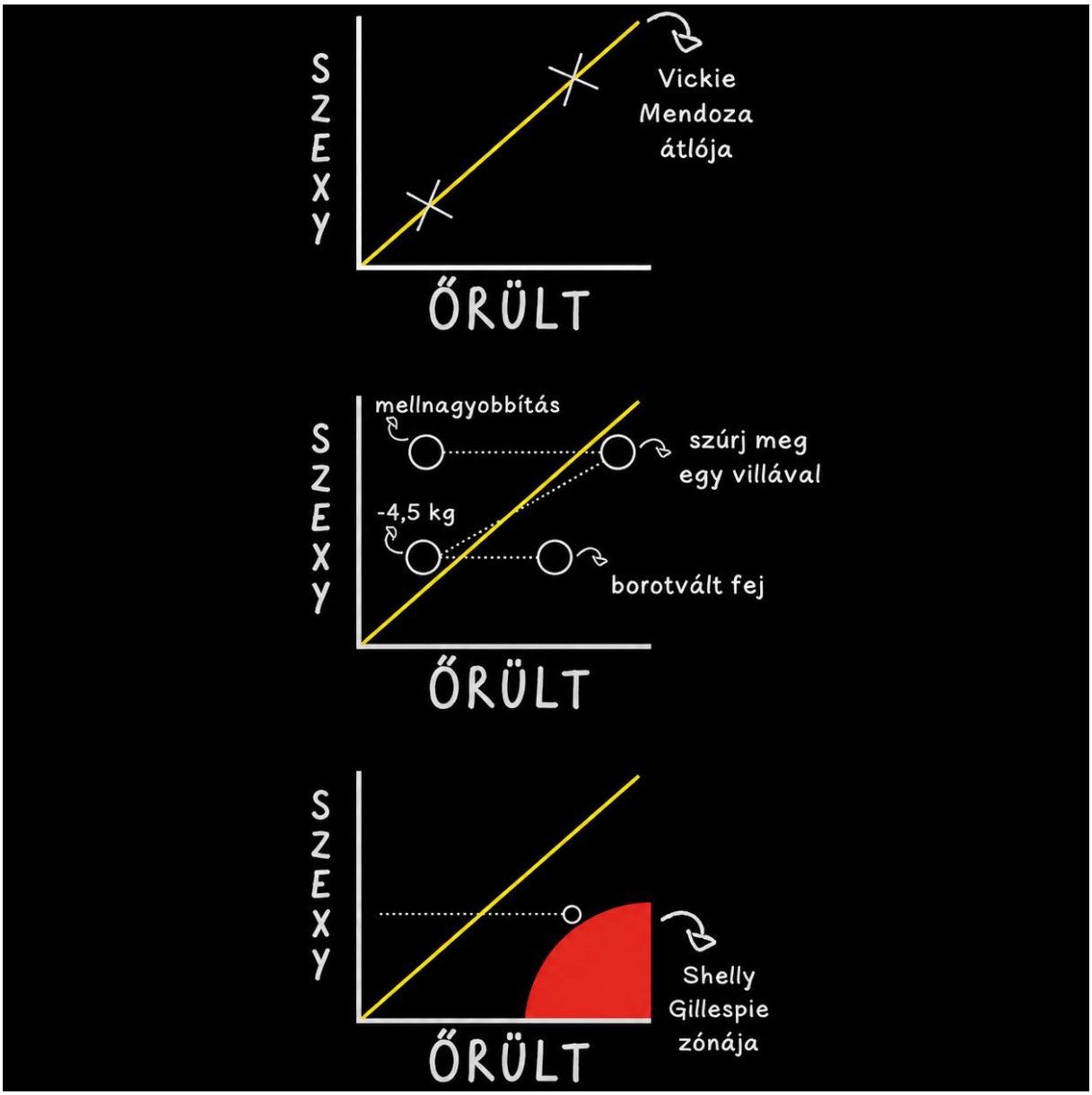
3. Pasi vagy bot. A legviccesebb. A "lány" a másik oldalon nem feltétlen informatikus. Lehet unatkozó pasi, aki női profil mögé bújva szórakozik. Lehet egy próbálgató fiatal, aki kíváncsi, mit szól egy férfi, ha egy szép nő ír neki. Lehet egy magányos középkorú, aki így éli meg a női szerepet. És lehet egy bot – egy automatizált program, ami száz másik pasinak ugyanazt a "Szia, hogy vagy?" üzenetet küldi. Figyelni kell a szóhasználatra. Ha sablonosak a mondatok, ha nem reagál a kérdéseidre pontosan, ha túl gyorsan és túl helyesírás-hiba nélkül ír – lehet, hogy nem is ember. Találkozni sosem fog. Mert nincs kivel.

De akkor hol vannak a normális szexi lányok? Hát, nem a neten. Vagy ha igen, akkor nem *fognak* pasit. Ők kiraknak egy profilt, és válogatnak a jelentkezők közül. Nem írnak rád először, nem küldenek meztelen képet a harmadik üzenetben, nem hívnak el azonnal találkozni. A normális, szép, értelmes nők élőben ismerkednek. A szomszédban, a kondiban, a kávézóban, egy közös hobbi kapcsán. A netet csak kiegészítésnek használják, nem fő csatornának.

Gyakorlati tanács: Ha a neten egy szexi lány ír rád elsőként, és túl szép az egész ahhoz, hogy igaz legyen – akkor valószínűleg nem is igaz. Ne küldj pénzt, ne küldj meztelen képet magadról, ne gyere be neki az első este találkozni egy eldugott helyre. Vedd elő ezt a törvényt, és tippeld meg: őrült, kurva, pasi (vagy bot). A helyes válaszért nem jár díj.

16. szabály – Örült/szexi skála

koordináta rendszer (x-őrült, y-szexi) – Vicky Mendosa átló x=y, és e vonal fölé kell kerülni – Shelley Gillespie zóna az átló alatt, ahol azok az abszolút őrültek vannak, akik cseppet sem szexik



Ez a szabály egy matematikai modell. Igen, jól olvasod. Koordináta-rendszer a csajozáshoz. Mert néha a képlet többet ér, mint a megérzés.

Képzelj el egy koordináta-rendszert. Vízszintesen (x-tengely) az őrültség mértéke folyik 0-tól 10-ig. Függőlegesen (y-tengely) a szexiség szintje szintén 0-tól 10-ig. Minden nőt, akivel találkozol, elhelyezhetsz ezen a síkon.

Aztán húzd be az **x=y átlót**, vagyis a 45 fokos egyenest. Ezt nevezzük **Vicky Mendosa átlónak** (nem kérdezd, ki volt, de sokat szenvedett). Ez a határvonal.

- **Az átló felett** (azaz y > x) vannak azok a nők, akik **inkább szexik, mint őrültek**. Itt akarsz lenni. Ez a befektetésre érdemes zóna. A 8-as szexi és 3-as őrült kombinációja például – vele lehet élni, sőt, kifejezetten jó.
- **Az átlón** (x = y) a kiegyensúlyozott őrület. Ha egy nő 5-ös szexi és 5-ös őrült – az már kemény dió, de néhányan szeretik a kihívást.

- **Az átló alatt** (azaz y < x) van **Shelley Gillespie zóna**. Itt azok a nők tanyáznak, akik **cseppet sem szexik, de annál őrültebbek**. Gondolj a 2-es szexire és 9-es őrültre. Ilyennel nem keversz. Ő az a típus, aki utánajár, hogy miért nem hívtad vissza, és három hét múlva a kocsidban találsz egy levelet, hogy "örökké a tied". Shelley Gillespie (szintén ne kérdezd) egy életét áldozta ennek a zónának a feltérképezésére.

  Hogyan használd a gyakorlatban?

  Első randin becsüld meg a két számot. Mennyire szexi? 1-től 10-ig. Mennyire érzed rajta, hogy "itt aztán lesznek gondok"? Szintén 1-től 10-ig. Oszd el a kettőt. Ha a szexi szám nagyobb, mint az őrült, akkor mehet tovább. Ha az őrült nagyobb – még akkor is, ha a szexi amúgy magas –, akkor fuss.

  Mert lássuk be: egy 9-es szexi és 8-as őrült még mindig az átló alatt van (8 > 9? Nem, 8 < 9, tehát felette – várj, számoljunk: x=8 (őrült), y=9 (szexi), akkor y > x, tehát az átló felett van. Jó. De ha egy 9-es szexi és 9-es őrült, az pont az átlón van – az már veszélyes. És ha egy 9-es szexi és 10-es őrült? Az már átló alatt? 10 > 9, igen, alatta. Onnantól kezdve hiába gyönyörű, a pokolba fogsz kerülni.

  A Shelley Gillespie zóna az, ahonnan nincs visszaút. A 3-as szexi, 8-as őrült. Ilyen lánnyal azért nem randizol, mert még a kutyád is előre menekül.

  Gyakorlati tanács: Ne szeress bele senkibe, amíg nem tetted fel a koordináta-rendszerre. Persze, a szerelem vak. De a matematika nem az. Vicky Mendosa átlója a barátod. Maradj felette. Ha alatta találod magad, vedd elő a Hiba törvényt, ismerd be, hogy hiba volt, és lépj tovább. Mert Shelley Gillespie zónájában senki sem boldog. Még maguk az őrültek sem – de ők legalább nem veszik észre.

17. szabály – Klasszikus csábítási technika

1. először meg kell hívni a csajt egy italra, így én vagyok, aki teljesíti a vágyait.

Ez a nyitás. Felajánlasz egy italt – nem azért, mert jótékonykodsz, hanem mert egy apró gesztussal máris a "gondoskodó férfi" szerepébe kerülsz. A női agy ezt lefordítja: "Ő az, aki ad." Nem a pénzről van szó, hanem a gesztusról. Te vagy az első, aki teljesít egy kérését (még ha ki sem mondta). Ettől a többiekhez képest előnybe kerülsz.

2. azután úgy teszek, mintha érdekelne mind az a marhaság, ami őt érdekli, így máris közös az értékrendünk.

Itt jön a színjáték. Nem kell tényleg szeretned a koreai sorozatokat, a horoszkópot vagy a kutyás TikTok videókat. De meg kell hallgatnod, bólogatnod, kérdezned. "És akkor mi történt?" "Azta, ezt nem is tudtam!" A cél: azt higgye, egy hullámhosszon vagytok. A "mintha" szó a lényeg. Nem hazudsz, csak aktívan érdeklődsz. A nők ezt

"érzelmi kapcsolódásnak" hívják. Te meg közben tudod, hogy valójában semmi közös nincs bennetek – de ez nem számít, mert a következő lépésnél már úgysem a horoszkópról fogtok beszélgetni.

3. meghívás vacsorára, vagy közös programra.

Az első ital után, a második környékén, amikor már jól érzi magát, bedobod a vacsorát. "Amúgy nincs kedved holnap este elmenni abba az új helyre?" Vagy: "Ismered a kilátót? Megnézzük?" Ez a lezárás. Az italozás csak felderítés volt. A vacsora vagy közös program az, ahol tényleg közelebb kerülhetsz. Addigra már megteremtetted a gondoskodó képet (1. lépés) és a hamis közös értékrend érzetét (2. lépés). A harmadik lépésben már csak be kell húzni a csapdát.

Gyakorlati tanács: Ez a technika annyira klasszikus, hogy már szinte unalmas. De azért működik, mert alapvető emberi pszichológiára épít: a viszonosságra (adtál egy italt, ő ad egy esélyt), a hasonlóság illúziójára (egyetértesz vele a marhaságokban) és a folytatás ígéretére (vacsora). Ne félj használni. Mindenki ezt csinálja, csak nem beszél róla.

18. szabály – Vasárnapi szégyenmenet – vasárnap reggel lehajtott fejjel kullog haza az, aki olyan dolgot tett előző éjjel, amit megbánt

Ismerős a kép? Vasárnap reggel, kora hajnal. Még sötét van, vagy éppen szürkület. A járdán egy magányos alak battyog. A haja összevissza áll, a ruhája ugyanaz, mint péntek este, csak most már gyűrötten, ki tudja, hányadik helyről kimentve. A feje lehajtva. A lépései nehezek. Nem a másnap miatt – bár az is közrejátszik – hanem mert emlékszik.

A szombat éjszaka csapdája a következő: pénteken még normális vagy, szombaton iszol egy kicsit többet, aztán este tízkor már úgy érzed, a világ a tiéd. Éjfélkor már olyan nővel beszélgetsz, akit normál állapotban messziről elkerülnél. Hajnali kettőkor nála vagy – vagy ő nálad. Másnap reggel felébredsz, és a másik oldalán fekszik valaki. Nem emlékszel a nevére. Nem emlékszel, hogy néz ki smink nélkül. És ami a legrosszabb: emlékszel, hogy mit mondtál neki. Vagy nem emlékszel – de sejted, hogy valami olyasmit, amit soha nem mondtál volna magadhoz méltóan.

A szégyenmenet nem az egyéjszakás kaland miatt van. Azzal nincs gond. A szégyenmenet azért van, mert **olyan emberrel feküdtél le, akivel nem akartál volna**. Vagy mert megaláztad magad. Vagy mert másnap reggel menekülsz, de közben tudod, hogy te voltál az, aki kezdeményezett. Te hívtad át. Te nyomultál. És most itt battyogsz, és a saját gyávaságodat kullogod hazáig.

A szégyenmenet felismerhető a testtartásról: a vállak előre esnek, a szemek a földet nézik, a léptek lassúak, nem célirányosak. Nincs bennük büszkeség. Még a kutyák sem ugatnak rád – mintha tudnák.

Gyakorlati tanács: Ha többször is megtapasztaltad már a vasárnapi szégyenmenetet, ideje szabályozni a szombat esti alkoholfogyasztást. Nem azért, mert prűd vagy, hanem mert egy férfi nem kullog. Egy férfi hazasétál egy jó éjszaka után felemelt fejjel – akkor is, ha egyedül. A szégyenmenet nem a szex mellékterméke, hanem a rossz döntéseké. Tanulj meg nemet mondani magadnak szombat este tízkor, hogy vasárnap reggel ne kelljen szégyellned magad.

19. szabály – Házinyúlra nem lövünk – ha valakivel rendszeresen találkozol, vagy fizetsz neki, akkor azzal ne akarj lefeküdni

Egyszerű szabály, mégis újra és újra megszegik. Aztán jön a kellemetlenség, a feszültség, a kényetlen csend a következő találkozásnál.

A "házinyúl" nem csak a kolléganő a munkahelyeden. Az a lány is, aki hetente többször kiszolgál a kedvenc kávézódban. Az a személyi edző, akihez jársz. A kozmetikus, a masszőr, a fogorvos asszisztens – bárki, akivel **rendszeres, ismétlődő** kapcsolatban állsz, és aki a munkája vagy a helyzet miatt amúgy sem tudna elmenekülni előled. Ebbe beletartozik az is, akinek fizetsz: a futárlány, a takarítónő, az a bizonyos "wellness szakember". Ha pénzt adsz neki, ne próbálj meg mellé szexet is kérni. Ez nem moralizálás. Ez praktikum.

Mi történik, ha mégis rálősz?

- Ha visszautasít, onnantól kezdve minden találkozás kínos lesz. A kávézóba nem tudsz bemenni anélkül, hogy ne éreznéd a szánalmat a tekintetében. Vagy ő fog máshova járni dolgozni – és akkor elvesztetted a jó kávézódat is.
- Ha belemegy, az még rosszabb. Mert utána nem tudtok "visszaváltani" a normális kerékvágásba. A masszázs többé nem lesz csak masszázs. A munkakapcsolat összemosódik az intimitással, és előbb-utóbb valaki sérülni fog. Általában te, mert neki van vesztenivalója (a munkája), neked meg csak a tested.

A szabály mögött az a bölcsesség áll, hogy **az ismétlődő találkozások terepe nem a vadászterület**. Vannak helyek, ahol nem szabad összekeverni a magánéletet a szolgáltatással vagy a kényszerű közelséggel. A konditeremben, a munkahelyeden, a törzshelyed kávézójában ne próbálkozz. Ott nem csajozol. Ott edzel, dolgozol, iszod a kávédat.

Aki ezt nem érti, az előbb-utóbb kénytelen lesz új edzőtermet, új kávézót, új fodrászt keresni – nem azért, mert ő akart váltani, hanem mert mindenki más váltotta le őt.

Gyakorlati tanács: Ha valakihez rendszeresen jársz, és felmerül benned a gondolat, hogy "mi lenne, ha...", verd ki előtte otthon. Máris elmúlik a kísértés. Ha meg utána sem, akkor gondolj arra, hogy egy férfi nem teszi tönkre a saját infrastruktúráját egy estéért. A házinyúl azért házinyúl, mert a házban van. Ha kilőtted, az egész háztartás felborul. Hagyd békén. Keress mást, akihez nem kötődik semmilyen rendszeresség vagy pénzügyi viszony.

20. szabály – Alapszabály – szeresd felebarátodat

20/A. szabály – Platina szabály – (az alapszabály felett áll) soha ne szeresd felebarátodat

21. szabály – A rossz választás 8 lépése (plusz a Ted egymás melletti szabálya)

1. Vonzalom

A vonzalom azonnali és tagadhatatlan. Láttál másokat elkövetni ezt a hibát. Kinevetted őket. "Milyen idióta már, hogy belemegy ebbe" – mondtad. De most más. Most **te** vagy soron. A tested azt súgja, hogy ez igen, az agyad meg azt, hogy "a Platina szabály rám nem vonatkozik". Pedig de. Csak még nem tudod.

2. Alkudozás

"Szerintem nem lesz gáz." – De az lesz. "Csak egy kávé." – Aztán este 11-kor még nála vagy. "Meg tudom állni, hogy ne érintsem meg." – Nem tudod. Az alkudozás a saját lelkiismereteddel folytatott vesztes csata. Te már az első lépésnél eldöntötted, most csak próbálod rábeszélni magad, hogy ennek semmi következménye. De lesz.

3. Behódolás

Eljön a pillanat, amikor feladod az ellenállást. Legyen az szerelem (azt hiszed), vagy szex (azt akarod). Behódolsz a vágynak, a helyzetnek, a másik akaratának. Itt már nincs visszaút. Onnantól kezdve nem te irányítasz.

4. Előnyök

"Jó ez..." – mondod a második vagy harmadik héten. A szex jó, a társaság kellemes, a reggelek hangulatos. De aztán szép lassan kiderül, hogy **nem lesz az**. Nem lesz hosszú távú. Nem lesz komoly. Nem lesz boldog. Csak azt hiszed, mert még az elején jársz. A jó érzés csak kölcsön.

5. Fordulópont – az első "ó, ne már"

Eljön a nap. Ő mond valamit. Vagy te jössz rá valamire. Egy mondat, egy elfelejtett születésnap, egy másik pasi üzenete a telefonjában – és beléd hasít: "Ó, ne már." Ez az a pont, ahonnan már csak lefelé vezet az út. Tudod, hogy rosszul választottál, de még nem ismered be.

6. Purgatórium

Itt vagy. Már rájöttél, hogy nem kellett volna. Belül ordítasz: "Mekkora barom voltam!" De még nem lépsz. Még reménykedsz, hogy hátha mégis megjavul. Még vársz. A purgatórium az a köztes állapot, ahol a lelked már a pokolban van, de a tested még a kanapén ül mellette. Hetek, hónapok telhetnek itt el. Minden nap egy újabb adag önmarcangolás.

7. Szembesítés

"Beszélnünk kell..." – Ez a mondat indítja a végét. Normál kapcsolatban ez lenne az utolsó lépés: leültök, megbeszélitek, elengeditek egymást. De egy rossz választásnál ez még nem a vége. Mert a szembesítés után jön a csapás. A másik fél vagy nem érti meg, vagy nem akarja, vagy épp ellenkezőleg, még jobban rád tapad.

8. A csapás

Düh. Sértettség. Tehetetlen harag. És ami a legrosszabb: **újból találkozni kell az illetővel**. Munkahelyen, haveri körben, a szomszédban, a kondiban. Nem tudod kikerülni. Minden találkozás egy újabb sértés. Minden alkalommal, amikor meglátod, azt súgja a fejed: "Ezt te csináltad magaddal."

+ Ted egymás melletti szabálya

Amikor rájössz, hogy a düh és a sértettség csak neked árt. A másik fél már továbblépett. Neki te már egy fejezet a múltból. Te meg még hetekkel később is azon pörögsz, hogy "hogy tehette ezt velem". A felismerés, hogy a harag csak téged mérgez, nem a másikat – ez a Ted egymás melletti szabálya. A neve onnan jön, hogy egyszer csak egymás mellett ültök valahol (egy kocsmában, egy meetingen, egy buszon), és te nézed őt, ő meg rád se néz. És akkor leesik: aki nem néz rád, annak nem fáj a hiányod. Neked igen. Ehhez a felismeréshez viszont idő kell. Sok idő.

Gyakorlati tanács: Az első lépésnél szállj ki. Mielőtt az alkudozás elkezdődik. Onnantól már mindegy. Ha a vonzalom tagadhatatlan, de tudod, hogy rossz ötlet – akkor ne tedd. A 8 lépés mindegyikénél kiszállhatsz elméletben, de a gyakorlatban a 3. után már nagyon fáj, a 6. után meg már késő. Tanuld meg felismerni a "ó, ne már" pillanatát, és még aznap lépj. Ne hónapok múlva.

22. szabály – Egy nőnek 8.6 másodperc kell, hogy eldöntse, lefekszik-e egy pasival

Nem 5 perc, mint a Citromtörvénynél. Nem egy óra. Nem a randi vége. **8.6 másodperc.** Ennyi idő alatt dönt egy nő arról, hogy testileg elképzelhetőnek tart-e téged. A többi – a beszélgetés, a bókok, a közös érdeklődés – csak ráadás. Mert ha a 8.6 másodperc alatt azt a választ adta, hogy "nem", akkor onnantól hiába vagy a legviccesebb, legokosabb, legjobb anyagi helyzetű pasi a teremben. Nem fog lefeküdni veled. Esetleg megiszik veled egy italt, de a végén úgyis azt fogja mondani, hogy "nincs meg a kémia".

Honnan jön a 8.6 másodperc? Ez nem véletlen szám. Agykutatók mérték ki: a női agy ennyi idő alatt dolgozza fel a férfi megjelenését, testtartását, kisugárzását, arcszimmetriáját, sőt, még a szagát is (ha elég közel van). A döntés nem tudatos. Sokkal gyorsabb annál. Aztán a tudatos elme csak utólag magyarázatot keres: "jó volt a humora", "kedvesen nézett rám", "jól állt ne az a póló". De valójában a döntés már megszületett az első 8.6 másodpercben.

A szomorú igazság az, hogy a nők sokkal gyorsabban döntenek a szexről, mint a férfiak. A férfi órákig, napokig vívódhat, hogy "vajon bejövök-e neki". Közben a nő már belépéskor eldöntötte. Vagy azt, hogy "igen", vagy azt, hogy "nem". Vagy nagyon ritkán azt, hogy "még nem tudom, várjunk egy kicsit" – de ez utóbbi általában szintén "nem"-et jelent, csak nem akar bunkó lenni.

Mit kezdj ezzel az információval?

Először is: ne vedd személyes sértésnek. A 8.6 másodperc nem rólad szól, hanem a kompatibilitásról. Lehetsz te a legjobb pasi a világon, de ha az ő agya a 8.6 másodperc alatt "nem"-et mondott, az nem a te hibád. Egyszerűen nem illetek össze.

Másodszor: használd fel ezt a tudást arra, hogy **a legjobb verziódat mutasd az első 8.6 másodpercben**. Nem kell tökéletesnek lenned, de legyél ápolt, tartsd egyenesen a hátad, nézz a szemébe, és ne legyen bizonytalan a testtartásod. A nők a magabiztosságot szagolják – szinte szó szerint.

Harmadszor: ne erőlködj. Ha a 8.6 másodperc után úgy érzed, hogy hideg a légkör, ne próbálj meg egy órán keresztül bájolni. Köszönj el szépen, és keresd a következőt. Van még vagy húsz másik nő a bárban, és mindegyikük 8.6 másodpercet szán rád. Az egyiknél be fog jönni.

Gyakorlati tanács: A 8.6 másodperc alatt a nő a következőket figyeli: a járásodat (bizonytalan vagy határozott?), a tekintetedet (lesütöd vagy tartod?), a mosolyodat (feszült vagy laza?), és a tested illatát (nem a parfüm, hanem a természetes – ezért ne igyál előtte három sört). Csináld úgy, mintha már most nyertél volna. Mert ha te is azt hiszed magadról, hogy nyerő vagy, ő is elhiszi. A 8.6 másodperc a te belépőd a színpadra

23. szabály – Ha régóta nem láttál valakit, mindig van egyértelmű nyertes és vesztes

Ez az exek törvénye. Nem a haverokról szól, nem a gimis osztálytársról. Arról a nőről, akivel együtt voltál – aztán szakítottatok, eltelt két-három év, és egyszer csak szembejön az utcán. Vagy a boltban. Vagy egy közös ismerős bulijában. És abban a pillanatban, ahogy meglátod, lefut a fejedben egy összehasonlítás: kinek megy jobban az élete?

A válasz mindig egyértelmű. Nincs olyan, hogy "hát, neki is, nekem is oké". Nincs döntetlen. Van a nyertes, és van a vesztes.

A nyertes: Neki jobb a párja. Vagy ha nincs is párja, akkor jobban néz ki, fittebb, magabiztosabb. A munkája előrébb tart, a fizetése magasabb, a lakása nagyobb, az utazásai egzotikusabbak. Röviden: azóta, hogy szakítottatok, felfelé ívelt az élete. Te ezt egy pillanat alatt látod. És ha nem te vagy a nyertes, akkor fáj.

A vesztes: Ő az, aki láthatóan lejjebb adta. Hízott, megkopott, fásult. Az új párja egy unalmas senki. A munkája ugyanaz a szar, vagy még rosszabb. És ami a legszembetűnőbb: a szeme fénye kialudt. Te ezt is látod. És ha nem te vagy a vesztes, akkor egy kicsit elégedetten mosolyogsz magadban – mert tudod, hogy te jól döntöttél, amikor otthagytad.

A törvény kegyetlen, de igazságos. Az idő nem úszik el nyomtalanul. Minden döntésed, minden tetted, minden munkád vagy lustaságod bele van írva a külsejedbe, a kisugárzásodba, a pénztárcádba, a párod minőségébe. És amikor az exed meglát – akár akarod, akár nem –, egy osztályzatot ad neked. Azt, hogy nyertél vagy vesztettél.

Gyakorlati tanács: Ne próbálj meg a találkozás előtt utoljára felkészülni. Az már mindegy. Az utolsó három év számít. Ha azóta edzettél, többet kerestél, új szakmát tanultál, jobb partnert találtál – akkor nyertél. Ha nem, akkor ne erőltesd a találkozást. Mert a törvény nem hazudik.

24. szabály – Viszédület (asszociatív regresszió) – ha feltűnik valaki a múltadból, visszafejlődsz azzá, aki akkor voltál, mikor ismerted

Találkozol egy általános iskolai baráttal. Harminc éve nem láttad. Dolgozol, van családod, felelősséged – erre ő bedob egy régi poént, te meg egy órára megint ugyanaz a kis idióta leszel, aki a suliban a csúzlival lőtte a galambokat. A hangod megváltozik. A testtartásod. Még a nevetésed is olyan, mint régen.

Ez a viszédület. Asszociatív regresszió. A rég nem látott ember – legyen az ex, gimis haver, katonatárs, akár a régi főnököd – hatására az agyad visszakapcsol abba a szoftververzióba, ami akkor futott rajtad, amikor utoljára együtt voltatok.

Miért működik? Mert az emberi emlékezet nem csak képekben tárolja a múltat, hanem a **teljes ön-állapotban**. Az agyad összekapcsolta azt a bizonyos személyt a régi éneddel. És amikor ő felbukkan, a kapcsolat aktiválódik: te automatikusan előveszed azokat a szokásokat, beszédstílust, hülyeségeket, sőt, még a régi szorongásaidat is.

Láttál már olyat, aki a szülei előtt visszaváltozik makogó tizenévesé? Vagy olyat, aki egy régi csajjal találkozva újra az a bizonytalan nyomulós srác lesz, aki 20 évesen volt? Ez az.

A veszélye: a viszédület nem válogat. Ha a múltadból valaki olyat hoz fel, aki egy jobb időszakodból ismert – szuper. Visszakapod a régi önbizalmadat, a lazaságodat. De ha olyannal találkozol, aki a gyenge, sérülékeny, csicska korszakodból emlékszik rád – onnantól kezdve abba a verziódba zuhansz vissza. És onnan nagyon nehéz kimászni, mert a másik fél is úgy kezel, mint régen.

A legrosszabb az ex. Tegyük fel, hogy azóta milliárdos lettél, kigyúrtad magad, van egy fiatal szeretőd. De amikor belépsz a kávézóba, ahol az ex vár, és meglátod azt a bizonyos mosolyt – puff. Visszaváltozol abba a szerencsétlen alakba, aki éveken át azért könyörgött, hogy "még egy esélyt". Hiába a pénz, hiába a forma. A viszédület erősebb.

Gyakorlati tanács: Mielőtt találkozol valakivel a múltadból, készülj fel rá. Ismételd el magadban: "Most már nem vagyok az a srác. Most én vagyok." Vegyél fel egy olyan ruhát, amit a régi éned nem hordott volna. Ülj le máshogy. Beszélj mélyebb hangon. Tudatosan törd meg a mintát. A viszédület pár percig tart, utána vissza tudsz térni a jelenlegi énedbe – de csak akkor, ha észreveszed, hogy mi történik.

Ha nem veszed észre, a régi haverok, exek, családtagok örökké abban a verziódban fognak tartani, amit megszoktak. És te is abban maradsz. Legalábbis amíg velük vagy.

25. szabály – tesó-tesónak az exével nem kavar

(tesó nem testvér, hanem a legjobb barátod – akit úgy hívsz, hogy "tesó", de semmi közös vér nem folyik az ereitekben)

A tesó az, akivel együtt nőttél fel – ha nem is a szülői házban, de a haveri körben, a kocsmában, a pályán. Aki kölcsönadta a kocsiját, amikor összetörted a sajátodat. Aki veled volt, amikor a csaj otthagyott. Aki nem ítélkezik, csak megkérdezi: "Megint szarul nézel ki, mit csináltál?"

És pontosan ezért a tesó exe tiltott gyümölcs. Nem erkölcsi kérdés. Nem vallási parancs. Egyszerű, jeges praktikum.

Miért nem szabad?

- **Mert a tesó nem felejti el.** Hiába mondja, hogy "jóvan, nem zavar, már túl vagyok rajta". Hazudik. Vagy ha nem is hazudik, majd akkor fog hazudni, amikor meglát titeket együtt. A férfi agy nem tudja elkülöníteni a "régi csajomat a legjobb haverom kúrja" élménytől. Ez olyan, mint egy belső sérv: lehet, hogy nem fáj folyamatosan, de előjön, ha rálépsz.
- **Mert a tesó az egyetlen ember, aki ott lesz, amikor a csaj megint szakít veled.** A csajok jönnek-mennek. A tesó megmarad. Ha elveszted a tesót egy olyan nő miatt, aki úgyis lelép fél év múlva – akkor egyszerre veszítettél el egy nőt és egy barátot. A matek nem jön ki.
- **Mert a csaj előbb-utóbb fegyverként fogja használni.** Ha valaha veszekedtek, elő fogja kapni: "Haverod exe vagyok, tudod. Nem lesz kellemes, ha mesélek neki rólad." Vagy akár csak a puszta jelenléteddel zsarol. A tesó exe sosem lesz "csak a csajod". Mindig lesz egy extra szál, ami visszafele mutat.

De a legdurvább az, hogy a szabályt általában nem te, hanem a csaj kezdeményezi. Ő jön oda hozzád a buliban, ő ír rád este, ő mondja: "Olyan rég nem beszéltünk, nem is értem, miért nem jöttünk össze már régen." És te, mert hízelgő, mert a csaj szép, mert a tesó úgyis azt mondta, hogy "leszarom" – belemész. Aztán három hét múlva jön a felismerés: a tesó nem szarja le. A csaj meg már a következő tesódon gondolkodik.

Gyakorlati tanács: Amikor a tesó exe rád ír, vagy rád kacsint a pultnál, képzeld el azt a jelenetet, ahogy három hónap múlva egyedül ülsz a kocsmában, mert a tesód nem hív, a csaj meg lelépett. Ez a kép segít nemet mondani. Ha pedig ez sem segít, akkor legalább kérdezd meg a tesód előtte. Szemtől szemben. Ha azt mondja, "oké", akkor lehet, hogy igaz. De figyeld a szemét. A szem nem hazudik. A tesó sem.

26. szabály – Nő felszedésének kezdő módszerei

1. Szigeteld el a barátaitól

Egyedül könnyebb. Ha ott van mellette a barátnője, aki folyamatosan az arcába mondja, hogy "nem, ez a pasi nem jó", vagy "ne gyere haza vele", akkor sosem fogsz nyerni. A baráti kör a nő biztonsági hálója. Ha a háló ott van, bármikor beleeshet. Ha nincs, kénytelen lesz megfogódzkodni valakiben. Legyen az te.

Hogyan csinálod? Nem úgy, hogy odamész és azt mondod: "Eredj haza, barátnő." Hanem úgy, hogy a buliban odalépsz hozzájuk, kedves vagy mindkettővel, aztán bedobod a szokásos "kísérőnek" járó italokat. A barátnőt lepátyolod egy sörrel, őt meg elhívod táncolni. A barátnő egyedül marad – majd talál másik pasit. Aztán később, amikor a barátnő már a másik sráccal csókolózik a sarokban, te már nyugodtan beszélgethets tovább a célpontoddal. A baráti szigetelés nem erőszak. Csak figyelemelterelés.

2. Szólítsd a nevén

A név a legédesebb hang az ember számára. Ha a második mondatodban kimondod a nevét, az agya ezt úgy értelmezi: "Ez a pasi ismer. Értékesnek tart. Nem csak egy a sok közül." A legtöbb pasi nem csinálja. Belefeledkeznek a dumába, a bókolásba, és teljesen elfelejtenek megszólítani. Te ne felejtsd.

Praktikusan: amikor bemutatkozik, mondd vissza a nevét. "Szia, Andrea." Ne kérdőn, hanem kijelentőn. Aztán a beszélgetés során legalább kétszer-háromszor használd a nevét természetes kontextusban. "Andrea, ez a koktél amúgy tényleg jó." "Na,

Andrea, mit szólsz ahhoz, hogy..." A hatás: azt fogja hinni, hogy különleges figyelmet kap. Közben te csak egy trükköt használsz.

3. Törd le az önbizalmát (így jobban kezelhető, vezethető)

Itt a legsötétebb, de le kell írni: egy bizonytalan nő sokkal kezelhetőbb, mint egy magabiztos. Nem kell teljesen összetörnöd – elég annyi, hogy a társaságában megkérdőjelezze önmagát. Hogy úgy érezze, nem elég jó. És akkor te jössz, aki "elfogadod" – és máris hálás lesz.

Hogyan néz ki a gyakorlatban? Nem nyílt támadással, hanem apró, alig észrevehető megjegyzésekkel, amikor épp nem figyel, vagy amikor a legnyitottabb. "Érdekes ez a ruha. Neked ez tetszik?" – majd egy pici szünet, mintha válogatnál a szavakkal. "Mármint... jó, csak másoknak jobban áll." Vagy: "A hajad szép, de szerintem hosszabban jobb lenne." A klasszikus: "Tetszik a személyiséged, pedig elsőre nem ezt gondoltam."

A cél nem a megalázás, hanem a bizonytalanság csepegtetése. A nő elkezd agyalni. "Vajon mit gondol rólam? Lehet, hogy tényleg nem vagyok elég jó?" És amikor a mélypontján van, te leszel az, aki megerősíti: "De amúgy te jó csaj vagy. Velem biztonságban érezheted magad." És onnantól kezdve vezethető. Mert nem akar elveszíteni téged – te vagy az egyetlen, aki szerint nem tökéletes, de mégis elfogadja.

Gyakorlati tanács: Ez a három módszer együtt a leghatékonyabb. Először szigeteld el, hogy ne legyen mentőöve. Aztán szólítsd a nevén, hogy azt higgye, te különlegesnek tartod. Közben apránként told meg az önbizalmát, hogy ne merjen ellenkezni. A végén nem is tudja majd, hogy mit akar – de te igen. És te fogod megkapni.

27. szabály – Járás/idő kontinuum – soha ne tervezz egy lánnyal több időre előre, mint amit együtt voltatok

Egyszerű matematika. Ha egy hete ismered, ne tervezz egy hétnél messzebbre. Ha egy hónapja jártok, ne beszélj a következő három hónap közös programjairól. Ha egy éve vagytok együtt, akkor lehet fél évet előretervezni – de akkor sem többet, mint amennyit együtt töltöttetek.

Miért? Mert a tervezés időhorizontja a kapcsolat valós mélységét tükrözi. Aki a második randin már a nyaralást szervezi jövő nyárra, az vagy kétségbeesett, vagy naiv. A nő érzi ezt. És ijesztő. Egy friss kapcsolatban a "mit csinálunk hétvégén" még belefér. A "hol töltsük a karácsonyt" már nem.

A kontinuum megsértése a következő következményekkel jár:

- A nő azt hiszi, rátelepszel. Nem romantikus, amikor valaki már a harmadik találkozónál a közös jövőt festi. Ijesztő.
- Te magad csapod be. Ha azt hiszed, hogy két hét alatt annyira ismered, hogy fél évre előre tudjátok a közös programokat, akkor nem a kapcsolatot építed, hanem a saját fantáziádat.
- Amikor a kapcsolat a 4 napos vagy 3 hetes kijáratnál (lásd Sztráda elmélet) véget ér, akkor az előretervezett nyaralás, közös lakás, kutya neve csak fájdalmas emlék marad. És te is hülyén nézel ki.

Gyakorlati tanács: Számold ki, mennyi ideje vagytok együtt. Ennyi időre előre tervezz maximum. A többit tartsd a fejedben. Ha meg akarod hívni egy hétvégi kirándulásra, de csak két hete ismered – oké, az két hét, belefér. Ha egy hete ismered, és már a közös albérletről beszélsz – állj meg. A kontinuum nem hazudik. A kapcsolat sebessége nem attól lesz nagyobb, hogy te gyorsabban tervezel. Hanem attól, hogy mindketten együtt lassultok. Vagy gyorsultok. De a törvény a mérték.

28. szabály – Pom-pomlány hatás – amikor egy csapat csaj együtt szexi, de külön-külön már nem azok

Láttad már. Bárban, buliban, fesztiválon. Négy-öt csaj összebújva, nevetgélve, egymás vállán. Úgy néznek ki, mintha egy videóklipből léptek volna elő. Mindegyikük mosolya ragyog, a hajuk hullámzik, a ruhájuk passzol. Azt gondolod: "Úristen, tele a hely bombázókkal."

Aztán az este folyamán az egyikük kiválik a csapatból. Odamegy a bárpulthoz. És te látod őt egyedül, normális fényben, közelről. És egyszer csak... nem annyira bombázó. Sőt. Egy átlagos csaj. Kicsit nagy az orra, kicsit görnyedt a tartása, a sminkje is túlzó. És megüt a felismerés: a csapatban szexi volt, egyedül már nem.

Ez a pom-pomlány hatás. A csapat adja a vonzerőt, nem az egyén.

Miért működik? Mert az emberi agy a kontrasztot szereti. Egyedül egy közepes csaj tényleg közepes. De ha négy közepes csaj egymás mellett áll, a szem már nem a

hibákat keresi, hanem a mintát. A csapat egységes energiaszintje, nevetése, egymásba kapaszkodása azt az illúziót kelti, hogy itt mindenki felső kategória. Aztán szétmennek, és a varázs eltűnik.

A csapda az, hogy a pom-pomlány hatás miatt sok férfi a csapatból választ, aztán csalódik, amikor a lányt egyedül látja. Vagy ami még rosszabb: megpróbálja felszedni a csapat egyik tagját úgy, hogy a többiek ott vannak – és visszautasítják, mert a csapatban mindenki bátrabb és válogatósabb.

Mit kezdj ezzel?

- Ne ijedj meg a csapattól. Nem szupermodellek, csak pom-pomlányok.
- Ha be akarsz szállni, ne egyesével próbálkozz. Ismerd meg az egész csapatot, légy kedves mindenkivel, vedd őket egyben. Aztán majd később szűröd ki az egyedül is szexit.
- A legjobb, ha megvárod, amíg valamelyikük egyedül marad – mosdó, bárpult, kijárat. Ott látod igazán.
- Ha pedig egy csaj a csapatban fantasztikus, de külön már csak "hát, jó" – akkor ne raboljátok egymás idejét. A pom-pomlány hatás mulandó.

29. szabály – Út a szexhez: sebezhetőség, nosztalgia, pia, bizonytalanság

Nem sorrend. Nem háromlépéses protokoll. Hanem négy egymástól független ajtó, amelyeken keresztül egy nő (és persze te is) eljuthat oda, ahová tartotok. Négy érzelmi állapot, négy gyorsbillentyű. Nem kell mindet egyszerre használni. Elég egy, ami nyitottá teszi.

Sebezhetőség. A nagy fegyver. Ha egy nő megnyílik – elmondja a félelmeit, a múltját, azt, amit másoknak nem szokott –, onnantól már nincs visszaút. A sebezhetőség intimitást szül. De nem kell várnod, míg ő kezd. Te is mutasd meg a saját sebezhetőségedet: egy régi kudarc, egy apa elvesztése, egy álom, ami nem jött össze. Ha ő látja, hogy te is gyenge vagy, ő is lejjebb adja a pajzsot. A meztelen lélek ugyanolyan hatásos, mint a meztelen test.

Nosztalgia. A múltidézés feloldja a gátlásokat. "Emlékszel, milyen jó volt nyaranta?" – ha közös emlékeket teremtesz (akár mesterségesen is), az agy összeköti a régi jó érzéseket a jelen pillanattal. Vidd el olyan helyre, ahol már jártál – vagy mesélj egy olyan történetet, ami benne is felidézi a "régi szép időket". A nosztalgia ellazítja a kritikai érzéket. A múltban minden jobb volt – és most, veled, újra jobb lehet.

Pia. Nem kell lerészegíteni. Elég egy-két ital, hogy lemenjenek a gátlások, hogy bátrabban nevessen, hogy a kezed a karján picit tovább maradjon. Az alkohol a társas kapcsolatok katalizátora. A probléma nem a pia, hanem a túlzás. Ha jól

adagolod, a nő másnap nem azt fogja mondani, hogy "bárcsak ne ittam volna annyit", hanem azt, hogy "jó volt az este, kellett az a két pohár bor".

Bizonytalanság. A legkockázatosabb, de néha a leghatásosabb. Ha nem tudja, hogy mit akarsz – hívni fogod? elmész mellette? szereted? –, az agya elkezd kattogni. A bizonytalanság függőséget okoz. Nem a rossz fajtát, hanem azt, hogy "meg kell tudnom, hogy mit érez". És amikor már napok óta ezen pörög, és végre együtt vagytok, akkor a megoldás a szex lesz. Nem az érzelem, hanem a válaszkeresés.

Gyakorlati tanács: Figyeld meg, hogy az adott nőre melyik út hat. Van, aki egy megható történetre nyílik meg (sebezhetőség). Van, aki a régi slágerekre táncolva megy haza (nosztalgia). Van, aki a harmadik sör után felajánlja a kanapét (pia). És van, aki pont akkor jön közel, amikor nem vagy biztos benne, hogy akarod-e (bizonytalanság). Ne keverd. Válaszd ki azt, ami működik, és használd. De ne egyszerre mind a négyet – attól csak egy zavarodott, részeg, síró, kétségbeesett nőt kapsz. És azzal aztán tényleg nem tudsz mit kezdeni.

30. szabály – reménytelen ügybe nem feccölök energiát

A legegyszerűbb, és a legnehezebben betartható szabály. Mert mindenki azt hiszi, hogy az ő esete nem reménytelen. Pedig de.

Mi a reménytelen ügy? Amikor:

- A nő háromszor lemondta a randit, és nem ajánlott fel alternatívát.
- A nő azt mondta, "most nem állok készen egy kapcsolatra" – de másfél hét múlva már mással kavart.
- A nő folyamatosan visszaír, de soha nem ő kezdeményez.
- A nő élőben kedves, de üzenetben sosem ér rá.
- A nőnek már van pasija. (Itt most ne játszd a megmentőt. Nem fog ott hagyni érted.)
- A nő azt mondta: "Ne haragudj, de nem úgy érzek irántad." Ez nem kód. Ez nem "majd meggondolja". Ez nem. Pont.

A férfi agy szereti a kihívást. A férfi agy azt hiszi, hogy a "nem" az csak egy "még nem". A férfi agy képes hónapokig energiát ölni egy olyan nőbe, aki a nulladik perctől eldöntötte, hogy soha. Ez nem kitartás. Ez hülyeség.

A reménytelen ügy felismerhető a fent felsorolt jelekről. Plusz egy aranyszabály: **ha bizonytalan vagy, hogy az-e, akkor az.** Mert a nem reménytelen ügyben nem vagy bizonytalan. Ott tudod, hogy van esély. Ott ő is keres, ő is ír, ő is hív. Ott nem kell találgatni.

Gyakorlati tanács: Szánj egy adott időkorlátot. Két hét. Három hét. Egy hónap. Ha azalatt nem történt előrelépés (randi, csók, szex, bármi, ami nem csak chatelés), akkor zárd le. Ne írj többet. Ne nézd a storyját. Ne reménykedj. Azt az energiát, amit

ebbe öltél volna a következő hónapban, tedd egy másik nőbe. Aki akar téged, az nem hagy bizonytalanságban. A többi meg reménytelen ügy. És arra nem feccölünk.

31. szabály – amikor két ex alkalmi szexpartnerré válik, valaki mindig sérül

Ismerős a szituáció. Szakítottatok, de nem teljesen. A kapcsolatnak elvileg vége, de a szex még mindig működik. Találkoztok, beszélgettek, nevetgéltek – aztán vége az éjszakának az ágyban. És azt mondjátok egymásnak: "Jó, hogy így is lehet, ennyi év után, felesleges görcsölni, ez csak szex."

Csakhogy ez nem "csak szex". Ez a múlt visszatérő réme.

Az exek közötti alkalmi szexben mindig az egyik fél többet akar. Vagy az, aki szakított, azt hiszi, most már fájdalommentesen irányíthatja a másikat. Vagy az, akit otthagytak, azt hiszi, ezen keresztül visszaszerezheti a másikat. És egy darabig működik a látszat: találkoztok, lefektetek, elváltok. Aztán egyszer csak az egyik fél rájön, hogy már nem bírja. Hogy nem elég a szex. Hogy akar valamit. Hogy a régi érzések nem múltak el. Vagy pont hogy a másik fél talál valaki újat, és onnantól kezdve te csak egy "volt alkalom" vagy.

Miért sérül mindig valaki?

Mert az exszel való szex egy időzített bomba. A testetek emlékszik egymásra. A megszokott mozdulatok, a régi belső poénok, az a bizonyos illat – minden aktiválja a régi kapcsolatot. Még ha azt hiszed is, hogy te vagy a "chilles" fél, aki csak élvezi a testiséget, egyszer csak jön egy pillanat, amikor a másik máshogy néz rád, és rájössz, hogy ez neked nem játék. Vagy ő jön rá.

A sérült fél általában az, aki kevésbé akarta a szakítást. Ő az, aki a szexben a kapcsolat folytatását látja. A másik fél meg a kényelmes, elköteleződés nélküli dugást. És amikor ez kiderül – és mindig kiderül –, akkor az egyikük összetörik. Aztán a másik is, mert bűntudata lesz. Vagy ha nincs, akkor ő a seggfej.

Gyakorlati tanács: Az exek közötti szex olyan, mint a felmelegített borsóleves: lehet, hogy újra melegíted, de soha nem lesz olyan, mint az első este. Ha valaki azt mondja, hogy "csak szex, semmi érzelem", az vagy hazudik neked, vagy saját magának. Legtöbbször mindkettő. Ha szakítottatok, akkor szakítottatok. Nem kell visszajárni a romok közé. A múltat nem lehet átírni, csak elengedni. Inkább keress valaki újat, akinél nem kell magyarázkodni, hogy "ez tényleg nem jelent semmit". Mert mindig jelent.

32. szabály – Miért akar valaki ebédelni az exével

Ha az exed felhív, és azt mondja: "Szia, nem akarsz összefutni egy ebédre?" – ne gondold, hogy véletlen. Nincs véletlen. Négy okból hívhat egy ex ebédelni. Nézzük sorban.

1. Újra össze akar veled jönni.

A legnyilvánvalóbb. Valami nem jött össze az új életében, vagy rájött, hogy te mégiscsak jobb voltál. Az ebéd a csali. Egy semleges terep, ahol "csak úgy" találkoztok, aztán majd kiderül. De te tudd: ha ebédre hív, és nem a cuccaidat akarja visszaadni, akkor tesztel, hogy még mindig érdekled-e. És ha érdekled, onnantól kezdve ő irányít.

2. Meg akar ölni.

Persze nem szó szerint. De van az a düh, amikor az exed nem azért hív ebédelni, hogy kibéküljetek, hanem hogy **felszínre hozzon minden sérelmet**. Azt akarja, hogy ülj vele szemben az asztalnál, és hallgasd végig, hogy mekkora szemét voltál, mennyit szenvedett miattad, és mennyivel jobb neki nélküled. Ez nem ebéd. Ez kínzás. A cél: hogy rosszul érezd magad. És ha te rosszul érzed magad, ő győzött.

3. Vissza akarja adni a cuccaidat.

A legártatlanabb ok. Tényleg van nálad néhány pólója, vagy nálad egy régi könyv, és meg akar szabadulni tőle. De figyelj: ha tényleg csak a cuccaidat akarja visszaadni, akkor a postaládádba is bedobhatná. Vagy egy közös ismerősön keresztül eljuttathatná. Nem kell hozzá ebéd. Ha mégis ebédhez köti, akkor valószínűleg ez csak ürügy – lásd az 1-es, vagy 4-es pontot.

4. Az orrod alá dörgöli, hogy milyen jó élete van.

A legrosszabb fajta. Az exed nem akar összejönni veled, nem akar megölni (szó szerint), és a cuccaidat is már régen kidobta. Hanem egyszerűen csak látni akarja a fejedet**,** amikor megtudod, hogy azóta milyen jól megy neki. Új pasija/barátnője van, aki sokkal jobb nálad. Előléptették. Kigyúrta magát. Vett egy házat. És ezt az ebédnél fogja fokozatosan ledarálni az asztalra, mintha véletlenül említené meg. A cél nem a megbékélés. A cél az, hogy te szarul érezd magad. És ha te szarul érzed magad, ő ismét győzött.

Gyakorlati tanács: Mielőtt elfogadnál egy ebédet az exedtől, tedd fel a kérdést: melyik kategória? Ha az 1-es, gondold át, akarsz-e újra szívni. Ha a 2-es vagy 4-es, inkább ne menj. Ha a 3-as, kérd meg, hogy dobja be a postaládádba. Ha nem tudod besorolni, akkor valószínűleg a 2-es vagy 4-es – és akkor ne menj. Az exeddel való

ebéd soha nem "csak egy ebéd". Mindig van mögöttes cél. Ha nem tudod, mi az, az csak azt jelenti, hogy te fogsz szívni.

33. szabály – Teraszteszt – el kell képzelni a jelenlegi barátaidat és a párodat öregen, ahogy egy teraszon beszélgettek. Ha ez jól működik, akkor maradhat a csaj.

Ez a végső szűrő. Nem a szex, nem a kémia, nem a közös hobbi. Hanem egy egyszerű mentális kísérlet. Becsukod a szemed, és elképzeled: öregek vagytok. Hetvenévesek, nyolcvanévesek. Ültök egy teraszon, nyár van, a nap megy le, előttetek egy üveg bor. Ott vannak a barátaid is – ugyanazok a haverok, akikkel ma iszol, akikkel hülyéskedsz, akik ismernek a legjobban. És ott van ő, a párod. És beszélgettek. Nem feltétlenül a nagy szerelemről, hanem a hétköznapokról: a kertről, az unokákról, a friss kenyérről. A férfiak viccelődnek, a nők nevetnek, a levegő tele van egy régi, megszokott békével.

Ha ez a kép **jól működik** – ha természetesnek érzed, ha a párod illik abba a képbe, ha a haverjaid is elfogadják, ha nincs benne feszültség vagy kínos csend –, akkor maradhat a csaj. Mert ez az, ami húsz év múlva számít. Nem a külső, nem a szex (bár az is), hanem hogy elviselitek-e egymást hosszú távon, a baráti körötökben is.

Ha viszont a kép **nem működik** – ha a barátaid kínosan félrenéznek, ha ő unottan pöcköli a poharát, ha neked is az az érzésed, hogy inkább leugranál a teraszról –, akkor onnantól kezdve hiába minden. A jelenlegi szex, a mostani izgalom, a "jaj de jó vele" érzés nem fogja átvészelni az évtizedeket. A szerelem elmúlik, a szex ritkul, a külső megkopik. A teraszon csak az marad, aki tényleg odaillik.

Gyakorlati tanács: Ne hagyd, hogy a hormonok elvakítsanak. Csináld meg a Terasztesztet a harmadik hónap környékén, amikor még nem vagy teljesen elvakulva, de már ismered annyira, hogy el tudd képzelni. Ha a kép működik – hajrá, építs rá. Ha nem – ne húzd az időt. Mert a terasz az igazi. A terasz nem hazudik.

34. szabály – Hogyan ne legyen a nőből barátnő? (Szörnyecske-törvény)

Ugyanazok a szabályok vonatkoznak ide, ami a szörnyecske tartására. Ha nem akarod, hogy a kalandból kapcsolat legyen, tartsd be ezt a három alapelvet. Mert a nő pont olyan, mint egy gremlin: ha megszeged a szabályokat, abból mindig valami váratlan, kezelhetetlen dolog lesz.

---

1. Soha ne érje víz – soha ne hagyd, hogy nálad zuhanyozzon

A zuhanyzás a legintimebb hétköznapi dolog. Ha egy nő nálad zuhanyzik, az azt jelenti, hogy ott töltötte az éjszakát. Hogy van nálad törölköző. Hogy ismeri a fürdőszobádban a csaptelepek irányát. Hogy látott téged fogat mosni. Onnantól kezdve nem vagy "az a srác, akivel jót szórakoztam", hanem "az a srác, akinél zuhanyozhatok". Ez egy határátlépés. Ha ezt egyszer megengeded, a következő lépés az lesz, hogy otthagyja a samponját. Aztán a fogkeféjét. Aztán már nem is megy haza. Szóval: ha reggel van, és ő menjen haza. Zuhanyozzon otthon. A saját fürdőszobájában. Nem a tiédben.

---

2. Tartsd távol a napfénytől – ne találkozzatok napközben

A napfény a valóság fénye. Este, a bárban, félhomályban, koktélok között mindenki jól néz ki, minden poén vicces, minden érintés izgalmas. De nappal – pláne délelőtt – más a helyzet. A napfényben látszanak a ráncok, a fáradtság, a másnaposság. A napfényben nem lehet elbújni a beszélgetés mögé. A napfényben kiderül, hogy van-e miről beszélnetek kávé mellett anélkül, hogy az ital vagy a zene segítene. Ha nem akarsz barátnőt, akkor ne találkozz nappal. Este tíz után találkozni, hajnali kettőkor búcsúzni – ez a biztonságos zóna. A napfény a kapcsolat kezdete. Ha nem akarod, hogy elkezdődjön, maradjatok a sötétben.

---

3. Ne etesd éjfél után – nem aludhat nálad, nem reggelizhetsz vele soha

A legfontosabb. A gremlint éjfél után etetni végzetes. Ugyanígy: a nőt nálad hagyni aludni végzetes. Mert ha lefekszel mellé és átaludjátok az éjszakát, akkor másnap reggel együtt ébredtek. És együtt ébredni – az az egyik legintimebb dolog, ami létezik. A kócos haj, a másnapos lehellet, a reggeli hang, a "hol a kávé?" – ezek a kapcsolat alapkövei. Ha ezt egyszer megengeded, a következő lépés a közös reggeli. Aztán a vasárnapi ebéd. Aztán már ott tartotok, hogy a szüleidnek is bemutatod. Ha

nem akarsz barátnőt, akkor éjfél után küldd haza. Még mielőtt lefeküdne melléd. A szex végeztével – függetlenül az órától – az az irány, hogy "hazaviszlek" vagy "hívok egy taxit". Nem alhat itt. Nem reggelizhetünk. Ha ez fájdalmasnak hangzik, az azért van, mert te már részben barátnőnek akarod. De akkor ez a szabály nem neked szól.

Gyakorlati tanács: Ez a három szabály együtt működik. Ha betartod, a nő maximum egy "iszonyatosan jó dugás" marad, de soha nem lesz barátnő. Ha bármelyiket megszeged – beengeded a zuhanyhoz, napközben találkozol, vagy átalussza nálad az éjszakát –, onnantól kezdve elindult a folyamat. Lehet, hogy még hetekig nem veszed észre, de egy reggel arra ébredsz, hogy a csaj a konyhádban készíti a kávét, és a kedvenc bögrédet használja. Onnantól már barátnőd van. Akár akartad, akár nem.

35. szabály – Szex mentes fogadós – akihez csak aludni járnak a csajok

Van ez a fickó. Mindenki ismeri. A csajok imádják – de nem úgy. Hozzá járnak aludni. Hozzá járnak kávézni. Hozzá járnak panaszkodni a pasijaikról. Nála alszanak el, amikor részegen nem akarnak hazamenni. Nála töltenek egy egész hétvégét, és semmi nem történik. És a fickó azt hiszi, hogy "majd egyszer meglesz mind vagy legalábbis sok". De nem. Soha.

A szex mentes fogadós az a pasi, akit a nők nem látnak férfiként, hanem egy biztonságos, párnázott, nemszexuális búvóhelyként. Lehet, hogy jóképű. Lehet, hogy vicces. Lehet, hogy jó a kanapéja és mindig van sör a hűtőben. De a nők nem akarnak tőle semmit, mert a kisugárzása az, hogy "én nem vagyok veszélyes". És sajnos a szexhez kell egy kis veszély. Egy kis feszültség. Egy kis "nem tudom, mit fog lépni". A szex mentes fogadós mindent megad, csak épp a szexuális feszültséget nem. Ő az a pasi, akihez a csajok eljönnek sírni, aztán hazamennek a pasijukhoz dugni.

Hogyan lesz valaki szex mentes fogadós?

- Túl kedves. Túl megértő. Túl sokat hallgat.
- Soha nem kezdeményez. Soha nem lép. Mindig azt hiszi, hogy "ha várok, majd ő lép".
- A csaj mindig nála alszik, de a nappaliban, a kanapén. És ő ezt elfogadja.
- Amikor a csaj azt mondja, hogy "olyan jó veled beszélgetni", ő azt hiszi, ez bók. Pedig ez a barátzóna keresztje.

- Soha nem mond nemet. Soha nem húz határt. Soha nem veszíti el a türelmét.

  A következmény: A csajok szeretnek nála aludni, de nem szeretnek vele szexelni. Mert a szexhez kell egy kis agresszió (az egészséges fajta), egy kis határozottság, egy kis "most én irányítok". A szex mentes fogadósból ez hiányzik. Ő a biztonság, de a biztonság nem izgat. A szexhez kell a bizonytalanság is. És azt ő nem adja.

  Hogyan kerüld el?

  Ha egy csaj nálad alszik, és nem történik semmi – az nem "tisztelet", az gyávaság. Persze, lehet, hogy tényleg csak aludni jött. De ha többször is, és mindig csak aludni, akkor te vagy a szex mentes fogadós. Kell egy pont, ahol lépsz. Nem erőszakosan, de egyértelműen. Ha elutasít, legalább tudod. De ha soha nem próbálod meg, akkor örökre ott maradsz, ahová a csajok aludni járnak, miközben más pasikkal szexelnek. És aztán nézed a storyjukat, ahogy másnál ébrednek.

  Gyakorlati tanács: Ha egy csaj nálad akar aludni, és neked több kell, ne hagyd, hogy csak aludjon. Mondd: "Figyelj, én többet szeretnék, ha neked ez nem megy, akkor inkább aludj otthon." Ez a határhúzás. Lehet, hogy elmegy. Lehet, hogy megsértődik. De onnantól kezdve nem leszel szex mentes fogadós. És ha marad, az már más minőségű maradás.

36. szabály – Minden jó kapcsolatban van egy elfogadó, és egy vágyakozó. Az egyik vágyakozik arra, aki messze felette áll, a másik elfogad valakit, aki rangján aluli. Az elfogadó sohasem féltékeny a vágyakozóra, hiszen az mégis kivel csalná meg? Az elfogadó a legjobb személy, akit a vágyakozó megkaphat.

Ez a szabály nem arról szól, hogy ki szeret jobban. Arról szól, hogy a kapcsolatot mi tartja össze. És a válasz: két nagyon különböző motívum.

Az elfogadó – ő az, aki kényelmesen érzi magát a kapcsolatban. Nem azért van benne, mert a másik a nagy Ő, hanem mert jó neki. Megvan mindene, amire szüksége van: társaság, szex, biztonság, kiszámíthatóság. Nem kell bizonyítania, nem kell futnia, nem kell félnie. Az elfogadó pontosan tudja, hogy a vágyakozó nem fog elmenni – hiszen a vágyakozó megtalálta benne a vágya tárgyát. Így hát az elfogadó laza,

feszültségmentes, sőt, néha kifejezetten közömbös. De ez a közömbösség nem rosszindulatú. Egyszerűen csak nincs vesztenivalója.

A vágyakozó – ő az, aki megtalálta, akire mindig is vágyott. Lehet, hogy a másik jobban néz ki, okosabb, sikeresebb, vagy csak épp olyan kisugárzása van, amitől a vágyakozó úgy érzi, hogy ez az álma. És mert megtalálta, nem akar kilépni. Fél, hogy elveszíti. Fél, hogy más elviszi. Fél, hogy egyszer az elfogadó rájön, hogy többet érdemel. A vágyakozó mindent belead, hogy tartsa a kapcsolatot, mert tudja: az elfogadó az a személy, akit meg akar tartani.

És itt van a szépsége: a kapcsolat pontosan ettől a két ellentétes erőtől működik. Az elfogadó adja a stabilitást – ő a kő, amihez a vágyakozó ragaszkodik. A vágyakozó adja az energiát – ő az, aki fenntartja a lángot, aki viszi előre a dolgokat, aki nem hagyja, hogy a kapcsolat ellaposodjon.

Miért működik ez?

Mert az elfogadó sohasem féltékeny. Miért lenne? Hiszen a vágyakozó mégis kivel csalná meg? A vágyakozó megtalálta a vágya tárgyát. Nem fog kockáztatni egy ilyen kapcsolatot egy félresikerült kalandért. Az elfogadó ezt tudja. Nem is kell bizonygatnia. A bizalom nem erőfeszítés, hanem természetes következmény.

Gyakorlati tanács: Ha te vagy a vágyakozó, fogadd el, hogy ez a szereped. Ne próbálj egyenrangú lenni, mert nem vagy az – és ez nem baj. Élvezd, hogy megtaláltad, akire vágysz. Ha te vagy az elfogadó, ne élj vissza a helyzeteddel. Mert a vágyakozó egyszer rájöhet, hogy többet érdemel – és akkor elmegy. Onnantól meg te maradsz egyedül, azzal a tudattal, hogy volt valaki, aki imádott, de te csak elfogadtad. A legjobb személy, akit a vágyakozó megkaphat – ez te vagy. De ez nem jelenti azt, hogy örökké kitartasz.

37. szabály – A csali nehéz ügy: legyen elég érdekes, hogy felcsalja a lányt, de ne legyen annyira jó, hogy lefoglalja.

Ez a szabály a fenntartott figyelem művészetéről szól. Nem arról, hogy hogyan legyél érdekes. Arról, hogy hogyan maradj érdekes anélkül, hogy unalmassá válnál – vagy ami még rosszabb: kiszámíthatóvá.

Egy nőt felcsalni könnyű. Egy jó poén, egy érdekes sztori, egy kis rejtély – és máris figyel. A nehézség ott van, hogy ne add oda magad teljesen. Mert ha egyszer

mindent megmutattál magadból az első három randin – az összes jó történetedet, a teljes személyiségedet, a teljes múltadat –, akkor onnantól kezdve már csak ismétled magad. És az ismétlés unalmas. Az unalom pedig a vágy halála.

A csalinak pont olyannak kell lennie, mint egy jó könyv fülszövegének: felkelti az érdeklődést, de nem árulja el a történetet. A nőnek azt kell éreznie, hogy még mindig van valami, amit nem ismer belőled. Valami, ami miatt vissza akar jönni. Valami, ami miatt másnap is írni fog, hogy "mesélj még arról".

Hogyan néz ez ki a gyakorlatban?

- Ne mondj el mindent egyszerre. Ha volt egy jó sztorid, meséld el a felét, a végét tartsd meg egy következő alkalomra.
- Ne válaszolj azonnal minden kérdésre. "Ezt majd egyszer elmesélem" – mondd mosollyal, és hagyd, hogy várjon.
- Ne mutasd meg a teljes érdeklődésedet. Ha túl hamar kiderül, hogy mennyire odavagy érte, akkor már nem kell meghódítania téged. Onnantól te csak egy biztos pont vagy, aki úgyis mindig elérhető.
- Legyenek olyan dolgaid, amelyeket nem osztasz meg vele. Nem titkok – hanem az életed azon részei, amelyek nem róla szólnak. A hobbijaid, a baráti köröd, azok a kis szokásaid, amelyeket csak akkor láthat, ha tényleg közel kerül hozzád.

A csali akkor működik jól, ha a nő azt érzi: "Ezt a pasit még nem fejtettem meg. Még van benne valami, amit nem ismerek. Vissza kell mennem." És ezzel a kíváncsisággal tartod ébren a figyelmét. Nem azzal, hogy minden alkalommal többet adsz.

Gyakorlati tanács: Figyeld a nő reakcióit. Ha már nem kérdez, ha már nem kíváncsi, ha már minden válaszra "aha"-val reagál – akkor túl sokat adtál. Vedd vissza. Hagyj szüneteket. Hagyj kérdéseket megválaszolatlanul. Ne félj attól, hogy egy kicsit elérhetetlennek tűnsz. Mert az elérhetetlen az érdekes. Az elérhető az unalmas. A csali nem azért csali, mert mindent megmutat, hanem mert épp csak annyit mutat, hogy a hal odamenjen. De ne kapjon belőle annyit, hogy jóllakjon.

38. szabály – Talonba tétel: szépen befűzni, de nem elkötelezni magát

A talonba tétel az a művészet, amikor a nőt a kispadon tartod – elég közel ahhoz, hogy ne menjen máshoz –, de mégsem annyira, hogy komoly kapcsolat legyen belőle. Szépen befűzöd, fenntartod a lehetőséget, de sosem lépsz a következő szintre. A kifogásod mindig ugyanaz: "most még nem lehet", "várni kell", "jó lenne, de most nem jó az időzítés", "dolgoznom kell magamon", "nem akarlak megbántani" – és közben a csaj ott lóg a levegőben, vár, reménykedik, és nem megy más pasihoz, mert hátha.

Hogyan működik?

- Időnként írsz neki. Nem túl gyakran, de pont annyira, hogy ne felejtsen el.
- Néha elhívod valahova – de soha nem egy komoly randira, inkább "csak úgy" találkozásra.
- Amikor feszegeti a "mi van köztünk" kérdést, azt mondod, hogy "most nem állok készen", "félek az elköteleződéstől", "túl sokat dolgozom", "most fontosabb a karrier" – és ő ezt megérti, mert egy megértő, türelmes nő.
- Eközben te nyugodtan éled az életedet, más nőkkel is találkozol, mert hiszen "nem vagytok együtt". De ő nem tud erről. Vagy ha tud, reménykedik, hogy majd megváltozol.

Kinek jó ez? Neked. A talonban tartott nő biztonsági tartalék. Ha épp nincs jobb, ott van. Ha unatkozol, írsz neki. Ha megerősítésre van szükséged, elhívod egy kávéra. Ő pedig vár. És amíg vár, nem megy máshoz, nem talál mást, nem lép tovább. Azt hiszi, hogy egyszer majd te leszel az, aki végre elkötelezi magát – csak még várni kell. Közben te nyugodtan keresgélsz tovább.

Miért működik?

Mert a bizonytalanság függőséget okoz. A nő nem tudja, hogy mi lesz, ezért kapaszkodik. Ha egyértelműen elutasítanád, akkor gyászolna és továbblépne. De te nem utasítod el – csak halogatsz. És a halogatás reményt ad. A remény pedig tartja a talonban.

Gyakorlati tanács: Ez a szabály etikátlan, de működik. Ha élsz vele, számolj azzal, hogy a nő előbb-utóbb rájön. És amikor rájön, onnantól kezdve nem leszel többé "az a pasi, aki majd egyszer", hanem "az a seggfej, aki évekig húzta az idejét". Ha pedig te vagy a talonban tartott fél, akkor ismerd fel a jeleket: a halogatás, a "majd egyszer", a soha be nem következő elköteleződés. És lépj ki. Mert a kispadról ritkán kerül valaki a kezdőcsapatba.

39. szabály – Nem szeretjük, ha valamiről kiderül, hogy hazugság volt, mert mindenki hazudik.

Ez a szabály nem arról szól, hogy a hazugság rossz. Arról szól, hogy a lelepleződés a probléma. Mert mindenki hazudik. Mindenki. A nők is, a pasik is, a főnököd is, a szüleid is, te is. A különbség nem az, hogy ki hazudik és ki nem. A különbség az, hogy kiről derül ki**.**

A párkapcsolatokban a hazugság olyan, mint a levegő. Mindenki belélegzi, de senki nem beszél róla. A fehér hazugságok ("de jó a frizurád", "persze, hogy érdekel a munkád", "nem, nem híztál"), a kihagyások ("nem mondtam el, hogy találkoztam az exemmel"), a szépítések ("csak egy sörre mentem a haverokkal, nem voltam részeg") – ezek mind részei a mindennapoknak. És működnek. Addig, amíg ki nem derülnek.

Mert amikor kiderül egy hazugság, az nem a hazugság miatt fáj. Azért fáj, mert rá kell jönnöd, hogy a másik képes volt átverni téged. Hogy te nem voltál elég fontos ahhoz, hogy igazat mondjon. Hogy a bizalom, amit adtál, csak egy naiv illúzió volt. És a legrosszabb: hogy te is ugyanezt csinálod, de most épp rajtad múlt a lelepleződés.

Aki sokat hazudik, az előbb-utóbb lebukik. Nem azért, mert rossz hazudó, hanem mert az emberi agy nem képes végigvinni egy összetett hazugságsorozatot anélkül, hogy valahol ellentmondásba ne keveredne. És amikor ez megtörténik, onnantól kezdve minden szava gyanús lesz. Még az is, amikor épp igazat mond. Mert a lebukás nem csak egy adott hazugságot öl meg. Megöli a bizalmat. És a bizalmat nem lehet visszahozni.

Gyakorlati tanács: Ne hazudj ott, ahol lebukhatsz. Vagyis: ha hazudsz, legyél olyan profi, hogy sose derüljön ki. De a legjobb, ha minimálisra csökkented a hazugságokat – nem erkölcsből, hanem mert kényelmetlen fenntartani őket. Könnyebb igazat mondani, még ha kellemetlen is, mint egy hazugságot görgetni éveken át.

40. szabály – Hazugság kell az embereknek.

Igen. Nem vicc. A hazugság nem csak "elkerülhetetlen rossz". Hanem szükséges. Az emberi társadalom nem működne nélküle. A nők sem. A pasik sem. Senki.

Miért? Mert az igazság kegyetlen. Az igazság az, hogy "nem vagy olyan fontos, mint hiszed". Az igazság az, hogy "a főnököd csak kihasznál". Az igazság az, hogy "a barátaid néha kibeszélnek a hátad mögött". Az igazság az, hogy "a párod nem mindig kíván annyira, mint te őt". És ezt senki nem akarja hallani. Ezért jönnek a hazugságok. Hogy elfedjék a csúnya igazságot, hogy működjenek a kapcsolatok, hogy ne üljünk egymás mellett csendben és keserűen.

A párkapcsolatokban a hazugságok adják a kenőanyagot. "Gyönyörű vagy" – mondod, amikor tudod, hogy ma nem a legjobb napja. "Persze, hogy számítasz nekem" – mondod, amikor épp kételkedsz benne. "Soha nem csinálnék ilyet" – mondod, pedig pont hogy csináltál már hasonlót. Ezek a mondatok nem azért vannak, hogy átverjenek. Azért vannak, hogy a másik ne érezze magát szarul. Hogy a kapcsolat ne omoljon össze minden egyes apró igazság súlya alatt.

Mert ha mindenki mindig az igazat mondaná, a világ egy pokoli hely lenne. "Nem áll jól ez a ruha." "A főnököd utál." "A szüleid csalódnak benned." "A haverjaid csak elviselnek." Mondhatnád ezeket – és igazad lenne. De attól még egyedül halnál meg. Mert senki nem akar olyan ember mellett lenni, aki minden pillanatban az arcába nyomja a valóságot.

Gyakorlati tanács: Nem azt mondom, hogy hazudj állandóan. Azt mondom, hogy tudd, mikor kell hazudni. Van, amikor az igazság épít. Van, amikor rombol. A különbség nem az igazságban van, hanem abban, hogy a másik mit bír el. Egy-egy ártalmatlan hazugság – ami nem bánt, nem csal, nem árul el – megőrizhet egy kapcsolatot. A túl sok igazság viszont szétrobbantja. Mert a hazugság kell az embereknek. Pontosan úgy, ahogy a remény, a bizalom és a jóindulat is. Ezek nélkül csak nyers állatok lennénk. És a nyers állatok nem alkotnak párokat.

A kérdés nem az, hogy hazudj-e. A kérdés az, hogy kinek és mikor. Mert aki ezt nem érti, az előbb-utóbb rájön, hogy a teljes őszinteség ugyanolyan pusztító, mint a teljes hazugság. Találd meg az egyensúlyt. Az életben, és a csajozásban is.

41. szabály – A levelek arra szolgálnak, hogy emlékeztessenek rá, hogy miért szakítottunk valakivel.

Visszamennél az exedhez? Találkoznál vele egy kávéra? Eszedbe jut, hogy "jaj, de jó volt vele"? Állj meg. Mielőtt bármit tennél, először olvasd el a régi leveleket, üzeneteket, chatbeszélgetéseket. Azokat, amiket akkor írtatok, amikor szakítottatok. Ott vannak a szavak. A feszültség. Az indokok. Az okok, amik miatt véget vetettél a dolognak. Vagy amik miatt ő vetett véget. A levelek nem nosztalgiának valók. Nem azért vannak, hogy érzelmeskedj rajtuk. Hanem azért, hogy emlékeztessenek arra, miért nem működött. Hogy ne csapd be magad.

Az agyad hajlamos a szépítésre. Hónapok, évek után elfelejted a rosszat. Csak a jó marad: a nevetése, a teste, a közös pillanatok. Azt hiszed, "már minden más lenne". És elfelejted, hogy a kapcsolat utolsó három hónapja egy pokol volt. Hogy minden este veszekedtetek. Hogy aludni sem tudtál mellette. Hogy megfulladtál tőle. Ezt a levelek őrzik. És a levelek, üzenetek nem hazudnak soha.

Ha nincsenek levelek, akkor se menj vissza. Mert minden ex azért ex, mert volt rá ok, hogy ex legyen. Ha újra összejönnétek, ugyanazok a problémák jönnének elő, csak pár hónap csúszással. A személyiség nem változik. A dinamika nem változik. Csak az emlékezet homályosodik el.

Gyakorlati tanács: Mielőtt találkoznál egy exeddel, olvasd el a régi beszélgetéseiteket. Ha azok elolvasása után is azt gondolod, hogy "jó ötlet" – akkor nem olvastad el elég figyelmesen. Vagy csak simán hülye vagy. A levelek ott vannak, hogy megóvjanak téged saját magadtól. Használd őket. Ne a nosztalgia miatt, hanem a túlélésért. Mert minden exszel való találkozás a múlt csapdája. És a múltból nem lehet nyerni.

42. szabály – Charlie bölénycsorda törvénye – a nőt le kell választani a csordától, a sok nőt egyesével (személyenként) kell kezelni.

A bölénycsorda törvénye egyszerű: soha nem támadsz az egész csordára. Kiválasztasz egyet, leválasztod, és akkor már csak vele kell foglalkoznod.

A gyakorlatban ez így néz ki:

1. Kiválasztod a célpontot. Négy-öt csaj áll együtt, nevetgél, isszák a koktéljaikat. Te végignézel rajtuk, és kiválasztod azt az egyet, aki érdekel. Nem a legszebbet feltétlenül – hanem azt, akinél érzed a nyitottságot, aki visszanéz rád, aki mosolyog, aki kicsit kíváncsibb, mint a többiek.

2. Odamész, és a barátnői előtt megszólítod. Nem suttogva, nem félrehúzva. Hangosan, magabiztosan, a csapat előtt. "Szia. Láttam, hogy te is azt a koktélt iszod – az a kedvencem." Vagy bármi, ami személyes, ami rá irányul. A barátnők hallják, a barátnők látják. És pont ez a lényeg: te nyíltan, egyértelműen, férfiként lépsz oda. Nem sunyiskodsz, nem a sarokból leskelődsz, hanem odamész.

3. A barátnők előtt pár mondatot váltasz. Elég annyi, hogy fel tudd mérni: nyitott-e, vagy a csorda még befolyásolta. Ha visszaszól, ha nevet, ha kérdez – mehetsz tovább. Ha feszeng, ha a barátnőihez néz segítségért – lehet, hogy ma nem ő a te embered. De akkor sem vesztesz semmit. Próbálkozni megéri.

4. Félrehívod. Itt jön a trükk. A barátnők előtt pár mondat után azt mondod: "Figyelj, van egy dolog, ezt neked kell elmondanom – gyere egy kicsit arrébb." És megfogod a kezét, vagy a könyökét, és elviszed onnan. Nem muszájból, nem erőszakkal, hanem természetesen, mintha lenne egy titkod, amit csak neki akarsz elmondani. A barátnők néznek – de ilyenkor már nem szólnak közbe, mert az egész olyan természetesnek tűnik, mintha ismernétek egymást régről, mintha tényleg lenne valami közös dolgotok.

5. Kettesben folytatod. Onnantól kezdve nincs csorda, csak ketten vagytok. Egy sarok, egy pult, egy dohányzó – bárhol, ahol nem hallják a barátnői. Itt már másképp néz rád. Itt már nem kell bizonygatnia a barátnői előtt, hogy "jaj, de jól vagyok". Itt a valódi énjét mutatja. És itt tudsz igazán haladni.

Miért működik? Mert a barátnők előtt nem lehet "leválni" – csak úgy, ha te viszed el onnan. Ha odamész hozzá a társaságában, és utána félrehívod, az az üzenet: "Téged akarlak. Nem a csoportot. Téged." És egy nő ezt érzi. És ha kicsit is vonzódik hozzád, követni fog. A barátnők meg maradnak a koktéljuknál, és másnap reggel azt fogják kérdezni: "Mi lett azzal a sráccal?" – de addigra már késő.

Gyakorlati tanács: Ne habozz. Amikor odamész, és a barátnői előtt megszólítod – onnantól nincs visszaút. Vagy viszed, vagy hagyod. Ha habozol, a csorda elkapja, és onnantól esélyed sincs. A félrehívás nem egy "kérdezés". Egy "cselekvés". Megfogod, elviszed, és onnantól a tiéd a játék.

43. szabály – Megértelek szabály – a "megértem", "megértettem", "megértelek" szavakat nem azért használjuk, mert tényleg megértjük a nőket, sőt még nem is akkor, amikor érdekel, hogy mit beszélnek, hanem mert jól esik nekik.

Ez a szabály arról szól, hogy a nők nem mindig megoldást keresnek, amikor beszélnek, nem tanácsot, nem logikus érveket. Nem azt, hogy te megmondd, hogyan kellene csinálnia. Hanem megerősítést. Azt akarják hallani, hogy amit éreznek, az valid. Hogy valaki odafigyel rájuk. Hogy nem hülyék, amiért úgy éreznek, ahogy.

És itt jön a "megértelek". Ez a varázsszó. Nem kell hozzá, hogy tényleg megértsd. Nem kell hozzá, hogy egyetérts vele. Nem kell hozzá, hogy érdekeljen, amit mond. Sőt, néha pont akkor a leghatásosabb, amikor fél füllel hallgatod, és közben arra gondolsz, hogy hol fogod megcsókolni. Mert a nő nem tudja, mi jár a fejedben. Csak azt hallja, hogy "megértelek". És onnantól kezdve megnyugszik. Onnantól kezdve nyitottabbá válik. Onnantól kezdve nem azt érzi, hogy "ez a pasi nem figyel rám", hanem azt, hogy "ez a pasi tényleg ért engem".

Hogyan használd?

- Amikor a nő panaszkodik a főnökéről: "Megértelek, borzasztó lehet ilyen emberrel dolgozni."
- Amikor a barátnőjéről mesél, aki kibeszélte: "Megértelek, én is utálom, amikor valaki ilyet csinál."
- Amikor azt mondja, hogy fáradt, és minden túl sok: "Megértelek. Pihenned kellene."
- Amikor egy olyan problémáról beszél, amit te egyáltalán nem értesz, és amúgy rohadtul nem érdekel: "Megértelek. Ez tényleg nehéz lehet."

Mi történik ilyenkor? A nő megnyugszik. Nem azért, mert megoldottad a problémáját – hanem mert úgy érzi, hogy valaki meghallgatta. És ez elég. A nők nem a megoldásért beszélnek. A meghallgatásért. A "megértelek" ezt a meghallgatást szimulálja. Még akkor is, ha közben a következő randit tervezed, vagy azt számolod, mennyi pénz maradt a hónap végére.

Gyakorlati tanács: Ne használd túl. Ha minden második mondatod az, hogy "megértelek", az már gyanús. Használd okosan, a megfelelő pillanatokban. Amikor érzed, hogy a nőnek szüksége van rá. Amikor a hangjában van valami, ami azt súgja: "most hallgass meg, ne okoskodj." És akkor mondd: "Megértelek." És nézz a szemébe. És bólints. És ő hálás lesz. És nem fogja soha megtudni, hogy közben egy másik nőre gondoltál, vagy arra, hogy milyen hideg van kint. Mert a "megértelek" nem az

igazságról szól. Hanem arról, hogy a nő jól érezze magát. És ha ő jól érzi magát, te is nyersz.

44. szabály – Fontosság szabálya – csak addig kellesz valakinek, amíg fontos és érdekes vagy, illetve valamilyen érdeke fűződik hozzád.

Ez a szabály fáj, de le kell írni. És ha egyszer elfogadod, sokkal könnyebb lesz az egész ismerkedés.

Senki nem azért van veled, mert "te vagy te". Hanem azért, mert valamit kapsz tőle. Lehet, hogy ez a valami a figyelem. Lehet, hogy a szex. Lehet, hogy a biztonság. Lehet, hogy a státusz. Lehet, hogy az, hogy jól érzi magát melletted. De mindig van egy érdek. És ha ez az érdek megszűnik – onnantól kezdve te is megszűnsz kelleni.

A nők (és az emberek általában) akkor maradnak, amikor van miért. Nem azért, mert "örök szerelem", mert "sorsköt össze", mert "ő az igazi". Ezek szép szavak, de mögöttük mindig ott van a racionális számítás: megkapom tőle, amit akarok? Ha igen, maradok. Ha nem, keresek mást.

Mikor szűnsz meg fontos lenni?

- Amikor már nem vagy érdekes. Amikor minden történetedet elmesélted, minden gondolatodat megosztottad, és a nő már unja, amit mondasz.
- Amikor már nem vagy kihívás. Amikor mindig elérhető vagy, mindig ráérsz, mindent megteszel érte. A könnyen megszerezhető nem érdekes.
- Amikor már nincs több haszna. Ha a szex megszokottá válik, a figyelem egyoldalúvá, a közös programok unalmassá – onnantól a nő elkezd körülnézni.
- Amikor te is elveszted az érdekedet iránta. Mert a kapcsolat kétirányú. Ha te unod meg őt, ő is unni fog. Ha te nem teszel bele energiát, ő sem fog.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

Azt, hogy egy kapcsolat folyamatos munkát igényel – nem az érzelmek, hanem az érdekek szintjén. Fenn kell tartanod az értékedet. Nem kell minden nap új dolgot mutatni, de azt igen, hogy ne legyél unalmas, kiszámítható, és "tulajdonképpen felesleges". A nőnek éreznie kell, hogy veled többet kap, mint nélküled. Hogy te hozzáadsz az életéhez – és nem elveszel belőle.

Gyakorlati tanács: Ne vedd személyes sértésnek, ha egy nő elmegy. Nem azért megy el, mert "te nem vagy elég jó". Hanem mert már nem volt érdeke maradni. És ez így van rendjén. Neked is csak addig kell egy nő, amíg te is kapsz tőle valamit, amit szeretnél. A különbség csak annyi, hogy ezt a férfiak ritkábban vallják be. De mindenki tudja. A Fontosság szabálya nem arról szól, hogy cinikus legyél. Arról szól, hogy ne lepődj meg, amikor egy nő elmegy. Mert mindig van oka. És az ok általában nem a szerelem hiánya – hanem az érdek hiánya.

45. szabály – A mindenkit meg lehet szerezni szabály – mindenkit meg lehet szerezni, csak tudni kell, hogy mivel

Ez a legcinikusabb szabály. De attól még igaz.

Mindenki megvehető. Mindenki. A különbség csak az árban van. És az ár nem mindig pénz. Lehet figyelem, hatalom, biztonság, ígéret, vagy az, amire a másik épp a legjobban vágyik. Ha tudod, hogy egy nőnek mi a gyenge pontja, onnantól kezdve csak idő kérdése, hogy "megszerezd". Nem szerelemről beszélünk. Nem vonzalomról. Arról, hogy a megfelelő eszközzel a megfelelő embert be tudod vonzani – és bent is tudod tartani.

Nézzük a típusokat.

Erőszakkal, megfélemlítéssel – azokat, akik utálják az erőszakot, akik fizikai biztonságra vágynak.

Ellentmondás? Nem. Aki fél az erőszaktól, az pont azért lesz kiszolgáltatott, mert a félelme irányítja. Ha egy nő retteg a konfliktustól, ha a stabilitás a legfontosabb számára, akkor elég egyszer hangosabban szólni az ellenségére, elég egyszer megmutatni, hogy te vagy az erősebb – és onnantól kezdve felnéz rád mint védelmezőre. Nem kell ütni. Nem kell fenyegetni. Elég, ha tudja, hogy te vagy az, aki irányít, aki a biztonságot keresi, az a domináns férfihoz menekül. Még akkor is, ha attól a férfitől is fél.

Pénzzel – akiknek nincs, vagy több kell belőle.

A legegyszerűbb. Vannak nők, akiknek a pénz a nyelvük. Nem feltétlenül aranyásók – lehet, hogy csak szegények voltak, és most a biztonságot keresik. Lehet, hogy álmaik vannak, de nincs rá keret. Ha te ezt az igényt ki tudod elégíteni – drága vacsorák, utazások, ajándékok, egy jobb élet ígérete –, akkor a tied. Nem a személyedért, hanem azért, amit nyújtani tudsz. És amíg ezt nyújtod, ő veled marad. Ha elfogy a pénz, eltűnik a nő is.

Hatalommal – a hatalméheseket.

Vannak nők, akik nem pénzt, nem szeretetet, hanem befolyást akarnak. Azt, hogy egy erős férfi mellett álljanak. Hogy ők is részesüljenek a hatalomból. Ha te vezető vagy, ha van pozíciód, ha emberek követnek – az ilyen nőt ez vonzza. Nem a pénz, hanem a státusz. Hogy "az ő pasija az a bizonyos ember". Ha ezt az igényt kielégíted, a tied. Ha elveszted a pozíciód, vagy ha egy nála erősebb pasi jelenik meg, onnantól már nem leszel érdekes.

Szexszel – akiknek erre van szükségük.

Vannak nők, akiknek a szex a kód. Nem a romantika, nem a beszélgetés, nem a közös jövő. A jó szex. Ha ezt megkapják tőled, akkor jönnek. Ha nem, mennek. Nem bonyolult. Nem kell hosszú távon gondolkodni – csak annyit kell tudni, hogy a másiknak ez az igénye, és te ezt ki tudod elégíteni. Amíg a szex jó, addig te is kellesz. Ha egy másik pasi jobban teljesít – vége.

Ígéretekkel – az álmodozókat és reményvesztetteket.

A legolcsóbb, de a leghosszabb távú is. Azok a nők, akik hisznek a "majd egyszer"-ben, akik várnak a nagy szerelemre, akik azt hiszik, hogy te vagy az, aki megmenti őket a szürke hétköznapokból. Nekik nem kell pénz, nem kell hatalom, nem kell szex (bár az sem árt). Nekik egy ígéret kell. Hogy egyszer összeköltöztök, hogy elviszed nyaralni, hogy megváltozol értük, hogy ők lesznek az elsők. És ők ezt elhiszik. Évekig várnak. És közben te csak ígérsz, ígérsz, ígérsz – és soha nem teljesíted. De ők maradnak, mert a remény erősebb, mint a valóság.

Gyakorlati tanács: Ez a szabály nem arról szól, hogy használd ezeket az eszközöket. Arról szól, hogy tudd, melyik nőt mi mozgatja. És ha te is érdekes akarsz maradni, akkor tudd, hogy a másiknak mire van szüksége. Nem kell mindenkinek pénzt adni, nem kell erőszakoskodni, nem kell mindenkinek hatalmat ígérni. Elég, ha felismered az igényt, és annyit adsz belőle, amennyit épp kell**.** A kapcsolat mindig egy csere. Ha tudod, hogy a másik mit akar, te is tudod, hogyan tartsd meg. És ha egyszer rájössz, hogy egy nőnek mi a gyenge pontja – onnantól kezdve te irányítod a játékot. Nem szerelemből. Hanem mert tudod, hogy mivel lehet megszerezni. És ami ennél is fontosabb: azt is tudod, hogy te mit kapsz cserébe.

46. szabály – Harc a férfiért mindig 2 nő között zajlik, mert mind a kettő meg akarja mutatni, hogy különb a másiknál.

A nők nem a férfiért küzdenek. A férfi csak a trófea. A valódi tét az, hogy ki a jobb nő. A másik nő feletti győzelem. Az egó. Az, hogy "én kellettem neki, te meg nem". És ezt a harcot a férfi csak elszenvedi – vagy épp kiélvezi, ha okos.

Amikor két nő egy férfiért verseng, akkor az nem a férfiről szól. Hanem a rivalizálásról. A másik nő megalázásáról. Az egymás feletti diadalról. A férfi csak egy eszköz, amin keresztül ezt a győzelmet el lehet érni. És ezért olyan heves ez a harc: mert itt nem egy pasi a tét, hanem a női önbecsülés. Akié a férfi, azé a korona.

Hogyan néz ez ki?

- Két nő ugyanazt a pasit nézi. Egyik sem akarja igazán – de amint a másik érdeklődni kezd, azonnal fontossá válik.
- A barátnők egymás pasija után néznek, és ha az egyiknek van valakije, a másik rögtön jobban akarja, mint az övét.
- A szakítás után a nő nem a pasit gyászolja, hanem azt, hogy "másnak lett igaza", hogy "más lett a befutó".
- Amikor egy férfi két nő között válogat, a nők nem a férfiért küzdenek – hanem hogy ők legyenek a kiválasztott. Mert a kiválasztott az nyert. A másik pedig vesztett.

És miért működik ez?

Mert a nők versengenek egymással. Mindig is versengtek. A szépségért, a figyelemért, a társadalmi státuszért, a pasikért. A férfi csak egy színpad, ahol ezt a versenyt lejátsszák. És ha egy férfi ezt megérti, akkor nem ő fut a nők után – hanem a nők

futnak egymás ellen. Az a férfi nyer, aki ezt a versenyt fenntartja anélkül, hogy bármelyik nőt választaná. Mert amíg nem választ, addig mind a ketten küzdenek. És a küzdelemben mind a ketten egyre többet adnak.

Gyakorlati tanács: Ha két nő között vagy, ne dönts túl gyorsan. A nők egymás ellen fognak játszani, és te ebből profitálsz. Nem kell gerinctelennek lenned – csak hagyni, hogy a verseny működjön. Amíg mind a ketten akarnak téged, addig te vagy a cél. Amint választasz, a másik vagy eltűnik, vagy még jobban akar – de onnantól már egy másik játék kezdődik. A harc a férfiért két nő között akkor a legizgalmasabb, amikor a férfi még nem döntött. Mert addig mind a kettő a legjobbat adja. Utána már csak egy marad. És az már nem harc. Az már csak kapcsolat.

47. szabály – Mindnyájunknak szüksége van megújulásra, kockázatvállalásra. Amíg a férfiak ezeket a szükségleteiket kielégítik például a sportban, vagy a sportközvetítések végigizgulásában, vagy a munkában, addig a nők az izgalmat és borzongást a kapcsolatoktól várják.

A férfiak és a nők máshogy töltik fel az adrenalinszintjüket. A férfiak kockázatot vállalnak a munkahelyükön, a sportban, a versenyekben. A férfiak szurkolóként végigizgulnak egy meccset, és az a feszültség – hogy ki nyer, ki veszít – ugyanazt az izgalmat adja nekik, amit a nők a kapcsolataikban keresnek. A férfiak számára a kockázat külső: a foci, a karrier, az üzleti döntés. A nők számára a kockázat belső: a kapcsolat, az érzelmek, a bizonytalanság, hogy "vajon szeret-e még", "vajon másra néz-e", "vajon marad-e".

És itt van a konfliktus: a férfi hazajön a munkából, és ki akar kapcsolódni. Beül a tévé elé, nézi a meccset, és élvezi a feszültséget anélkül, hogy bármit is kockáztatna. Ő már kockáztatott egész nap. A nő viszont egész nap otthon volt, vagy a munkájában unalmas dolgokat csinált, és ő most a kapcsolatban akar izgalmat. Azt akarja, hogy a férfi tegyen valami váratlant. Hogy legyen vita, hogy legyen szenvedély, hogy legyen bizonytalanság. hogy ne legyen minden ugyanolyan.

A férfi ezt nem érti. Ő azt hiszi, hogy a nő is egy meccset akar nézni. De a nő nem a meccset akarja nézni. A nő a kapcsolatot akarja izgalmassá tenni. És ha nem kapja meg, akkor vagy hisztizik, vagy máshol keresi az izgalmat. És amikor a nő máshol keresi az izgalmat, az általában egy másik férfit jelent. Mert másik férfi = új kockázat, új bizonytalanság, új izgalom.

Gyakorlati tanács: Ha egy nő azt mondja, hogy "unalmas vagy", vagy hogy "semmi nem történik", vagy hogy "már nem olyan, mint régen" – az nem a szexről szól. Az arról szól, hogy nem adsz neki elég izgalmat. Nem kell minden nap új dolgot kitalálni. De néha kell egy veszekedés (ami után kibékültök), néha kell egy váratlan meglepetés, néha kell egy kis bizonytalanság. Nem azért, hogy szívjon, hanem hogy érezze: ez a kapcsolat él, hogy van benne kockázat, hogy nem csak unalmas hétköznapok vannak.

A férfiak a meccsen élik ezt meg. A nők a kapcsolatban. Ha ezt megérted, akkor nem fogsz csodálkozni, hogy miért hisztizik, amikor te csak egy sört akarsz inni a kanapén. Ő izgalmat akar. Csak máshonnan.

48. szabály – A nőket nem arra nevelik, hogy oldják meg a problémáikat, hanem arra, hogy másokkal oldassák meg azokat.

Igen. Pontosabban: arra nevelik őket, hogy a problémáikat **mások oldják meg helyettük**. Nem azért, mert hülyék, hanem mert ezt a mintát kapták. A női nevelés nem a függetlenségre, hanem a **gondoskodásra és a függésre** épül. A férfiaknak meg kell oldaniuk a dolgokat. A nőknek pedig el kell várniuk, hogy a férfiak oldják meg helyettük.

Nézzük a gyakorlatban:

- **Nincs áram.** A férfi felhívja a szolgáltatót, vagy kimegy a biztosítékhoz, megnézi, kicseréli. A nő pedig vár. Mert a nőt nem arra nevelték, hogy a biztosítékot szerelje. Arra nevelték, hogy szóljon a férfinak, és a férfi majd megoldja.

- **Rossz a sütő.** A nő nem fog nekiállni szétszedni, megnézni a bekötést, vagy utánanézni a hibakódnak. A nő azt mondja: "Józsi, elromlott a sütő." És Józsi majd intézkedik. Hív egy szerelőt, vagy megpróbálja megjavítani. A nő meg vár, amíg kész van.
- **Nincs ruhám.** Ez nem azt jelenti, hogy tényleg nincs ruhája. Azt jelenti, hogy nincs új ruhája, ami illik az aktuális évszakhoz, trendhez, vagy ami jól áll neki. És a megoldás: "Vegyél nekem egyet." Vagy legalábbis: "Gyere el velem vásárolni, és te fizesd." Mert a nő nem a saját pénzéből akar ruhát venni – hanem a férfiéból. Ezt nevezzük gondoskodásnak, de valójában függőség.
- **Le akar fogyni.** Nem fog nekiállni futni vagy edzeni, mert az fáraszt. Hanem keres egy táplálkozási szakembert (akit a férfi fizet), vesz egy csomó drága teát, étrend-kiegészítőt, és elvárja, hogy a férfi is tartsa magát az étrendhez, hogy neki könnyebb legyen. A probléma megoldása: mások oldják meg helyette. Ő csak "próbálkozik".

Miért működik ez?

Mert a nőket arra nevelték, hogy a problémáikat megosszák, és másoktól várják a megoldást. A férfiakat pedig arra, hogy cselekedjenek. És ez a dinamika működik addig, amíg a férfi elfogadja ezt a szerepet. A nő panaszkodik, a férfi megoldja. A nő kér, a férfi ad. A nő vár, a férfi intézkedik.

Gyakorlati tanács: Ne csodálkozz, ha egy nő nem akarja megoldani a saját problémáit. Őt nem erre nevelték. Ha megoldod helyette, az a normális. Ha nem, akkor te vagy a "nem elég férfias".

49. szabály – A gyötrelem és kín sokszor igen kellemes érzés lehet, amíg a biztonságot, gondoskodást nyújtó szerelem időnként nagyon fárasztó.

Ez a szabály az emberi természet egyik legnagyobb ellentmondásáról szól. Azt hisszük, hogy a biztonság, a kiszámíthatóság, a gondoskodás az, amire vágyunk. És valóban – egy kapcsolatban ezek azok a dolgok, amiket keresünk. De amikor megvannak, akkor jön a baj: az unalom. Mert az emberi agy nem a nyugalomra van bekötve. Az emberi agy a változatosságra, a kockázatra, az izgalomra van kihegyezve.

A gyötrelem és kín – egy toxikus, bizonytalan, kiszámíthatatlan kapcsolat – hihetetlenül izgalmas tud lenni. A várakozás, hogy "vajon ma ír-e", a féltékenység, a veszekedés utáni kibékülés, a bizonytalanság, hogy "akar-e vagy nem" – mindez

adrenalint termel. És az adrenalintól a nő (és a férfi is) élvezi a kapcsolatot. Mert fáj, de közben él. Mert szenved, de közben érzi, hogy történik valami.

A biztonságos szerelem – ahol minden nap ugyanolyan, ahol a férfi minden reggel hozza a kávét, ahol nincsenek veszekedések, ahol minden kiszámítható – az időnként fárasztó. Nem azért, mert rossz, hanem mert unalmas. És az unalom sokkal rosszabb, mint a fájdalom. Mert az unalomtól elmúlik az érzés. És ha elmúlik az érzés, a nő elkezd körülnézni. Nem feltétlenül másik pasi után – de elkezd hiányozni neki az a régi izgalom, amit a bizonytalan kapcsolatok adtak.

Ezért van az, hogy:

- A nők néha a rosszfiúkat választják a rendes pasik helyett. Mert a rosszfiú gyötrelmet okoz. És a gyötrelemtől a nő élvezi a kapcsolatot. A jó pasi meg unalmas. Hiába ad meg mindent, ha az mindennapos és kiszámítható.
- A nő hisztizik, hogy "nem figyelsz rám eléggé", de amikor elkezdesz figyelni, akkor azt mondja: "túl sok vagy." Mert a figyelem biztonságot ad – de a biztonság unalom. És az unalom ellen hisztizni kell.
- A nők gyakran olyan férfiakat választanak, akik nem elérhetőek. Mert az elérhetetlen izgalmas. Aki ott van minden nap, az már nem kell. Legalábbis nem úgy.

Gyakorlati tanács: Ha biztonságos, gondoskodó kapcsolatban élsz, ne hagyd, hogy teljesen kiszámíthatóvá váljon. Időnként zavard meg a rendet. Ne mindig hozd a kávét, ne mindig mondd, hogy szereted, ne mindig legyél ott. Ne azért, hogy gyötörd, hanem hogy fenntartsd az izgalmat. A nőnek szüksége van a biztonságra – de szüksége van a kockázatra is. Ha csak a biztonságot adod, unni fog. Ha csak a kockázatot, el fog menni. Az egyensúly a kettő között az, ami működik. Néha hagyd, hogy gyötrődjön egy kicsit. Mert a gyötrelem – amíg nem túl sok – pont annyira kell neki, mint a levegő.

50. szabály – Tánc a legszebb nővel

Ha egy táncos mulatságban vagy, térképezd fel a terepet, és kérd fel a legszebb nőt táncpartnernek. Nem azért, mert ő a legszebb, hanem mert a többi pasi úgyse meri. Mindenki azt hiszi: "Ő a legjobb, én nem vagyok elég jó hozzá." És pont ezt a gyávaságot használod ki.

A nők pedig figyelnek. A legszebb nő elmegy veled táncolni, az összes többi nő ezt látja, és egyből azt gondolják: "Ez a pasi nem semmi. A legszebb nő elment vele táncolni – biztos tud valamit." Onnantól kezdve nem csak a legszebb nő érdeklődik

utánad, hanem a többiek is. Mert ha a csorda legértékesebb tagja veled mulat, akkor te értékes vagy.

Miért működik ez?

- **Presztízs.** Ha a legjobb nő elfogadja a felkérést, az azt jelenti, hogy te elég jó vagy hozzá. És ha te elég jó vagy hozzá, akkor más nők szemében is emelkedik az értéked.
- **Társas bizonyíték.** A nők egymást figyelik. Ha a legszebb nő jól érzi magát veled, a többiek is azt hiszik, hogy veled ők is jól fogják érezni magukat.
- **Bátorság.** A legtöbb férfi fél odamenni a legszebb nőhöz. Te meg odamész. Ez önmagában is vonzó – mert a nők a bátorságot vonzónak találják.

Tánc közben:

- Beszélgess vele. Ne csak táncolj – kérdezz, nevettess, teremts kapcsolatot.
- Ne nyomulj, ne tapadj rá. Légy laza, játékos, mintha nem lenne nagy dolog, hogy vele vagy.
- A nevetés a kulcs. Ha nevet a tánc közben, mások is látják, hogy jól érzi magát. És ha a legszebb nő jól érzi magát veled, onnantól kezdve te vagy a buli sztárja.

A következmény: Mire a dal véget ér, már nem csak ő néz rád másképp – a többi nő is. És a többi pasi meg irigykedve néz, mert te mertél olyat, amit ők nem. Onnantól kezdve nyertél, még akkor is, ha a legszebb nő nem lesz a tied – a többiek már tudják, hogy te vagy az, aki mer. És aki mer, az kap.

Gyakorlati tanács: Ne gondold túl. A legszebb nő is ember. Nem harap. A legrosszabb, ami történhet, hogy nemet mond. De ha nemet mond – te már akkor is nyertél, mert a többiek látták, hogy megpróbáltad. De ha igent mond – onnantól kezdve a tied a buli. Csak annyit kell tenned, hogy felkelsz, odamész, és megkérdezed: "Táncolsz velem?" A többi pedig magától jön.

51. szabály – Manapság a nők olyan ritka "hibrideket" keresnek, akiből sugárzik az erő, izgalmas, ugyanakkor van benne melegség, érzékenység és támaszt is jelent számukra.

Igen, a "hibrid" a lényeg. De pontosítsuk: a nők nem azt akarják, hogy mindig erős, vagy mindig érzékeny, vagy mindig vicces, vagy mindig romantikus legyél. Hanem azt, hogy tudd, mikor mit. Hogy érezd a helyzetet, és aszerint válts. Ez a ritka képesség. És ez az, amitől egy férfi igazán vonzóvá válik.

Nézzük a szituációkat:

- **Mikor legyél kemény?** Amikor védeni kell. Amikor határt kell húzni. Amikor a nő azt akarja érezni, hogy mögötte állsz, és nem hagyod, hogy átgázoljanak rajta. Amikor mások előtt meg kell mutatnod, hogy te vagy a férfi a kapcsolatban. Ilyenkor nem érdekli a "jófiú" szerep.
- **Mikor legyél érzékeny?** Amikor a nő megnyílik. Amikor szomorú, amikor fáradt, amikor valami megbántotta. Ilyenkor nem kell a kemény arc – ilyenkor kell a melegség, a megértés, az ölelés. Ilyenkor a "megértelek" szabály működik. Ilyenkor nem okoskodsz, csak ott vagy.
- **Mikor legyél vicces?** Amikor lazulni kell. Amikor túl komollyá válik a hangulat. Amikor oldani akarod a feszültséget, vagy amikor csak úgy vagytok ketten, és érezned kell, hogy jó vele lenni. A humor az, ami összeköt – de csak akkor, ha nem erőltetett.
- **Mikor legyél romantikus?** Amikor meg akarod mutatni, hogy különlegesnek tartod. Amikor egy kis gesztussal emlékezteted arra, hogy nem csak "egy pasi vagy", hanem „az a pasi”. Nem kell minden nap virág – de néha igen. Nem kell minden este vacsora – de néha igen. A romantika akkor működik, ha váratlan.

A hibrid nem azt jelenti, hogy minden vagy egyszerre. Azt jelenti, hogy mindegyik vagy, de a megfelelő időben. A nő ezt érzi. Ha egy helyzetben keménynek kell lenned, és te érzékeny vagy – azt gyengeségnek látja. Ha érzékenynek kell lenned, és te kemény vagy – azt érzéketlenségnek látja. Ha viccesnek kell lenned, és te komoly vagy – unalmas leszel. Ha romantikusnak kell lenned, és te vicces vagy – azzal megbántod.

Gyakorlati tanács: Ne akarj mindig minden lenni. Figyeld a nőt. Ha sír – ne viccelj. Ha fél – ne nyomulj. Ha nevet – ne kezdj el komolykodni. Ha romantikus hangulatban van – ne poénkodj el. Az érzékenység nem állandó tulajdonság – hanem egy adott helyzetben való reagálás. És aki ezt érzi, az a ritka hibrid. Aki meg csak egy arca van, az unalmas, vagy ijesztő. A választás a tiéd.

52. szabály – A "rendes" nem eléggé romantikus!

A "rendes" az a férfi, aki mindig időben érkezik, aki mindig visszaír, aki soha nem felejt el születésnapot. Aki mindig megkérdezi, hogy "mit hozzak a boltból?", aki soha nem emeli fel a hangját, aki mindig megértő. Aki soha nem késik, aki minden este megkérdezi, hogy "milyen volt a napod?"

És ezek mind jó dolgok. Egy kapcsolat alapjai. De egyedül nem elég**.** Mert a "rendes" unalmas. A "rendes" kiszámítható. A "rendes" nem okoz izgalmat, nem ad borzongást, nem idéz elő váratlan pillanatokat. A "rendes" az a fickó, akit a nő a barátainak bemutat, és azt mondja: "Ő egy nagyon rendes srác." Ami azt jelenti: "Nincs vele baj, de nem is különleges."

A romantika nem a rendességből születik. A romantika abból születik, hogy váratlan vagy. Hogy nem mindig azt csinálod, amit várnak. Hogy néha késtél, de egy csokor virággal érkeztél. Hogy néha nem kérdezted meg, mit akar, hanem eldöntöd helyette. Hogy néha nem voltál megértő, hanem kiálltál magadért – és pont ettől lettél vonzó.

A nők nem a "rendes" pasira vágynak. A nők arra vágynak, hogy érezzenek valamit**.** És a "rendes" nem érzés. A "rendes" egy állapot. A romantika pedig cselekvés.

Gyakorlati tanács: Ne legyél mindig rendes. Néha légy váratlan. Néha mondj nemet. Néha ne kérdezd meg, hogy mit akar – vidd el valahova, ahol még sosem járt. Néha ne írj vissza azonnal – hagyd várni egy kicsit. Néha ne legyél megértő – mutasd meg, hogy neked is vannak határaid. Mert a "rendes" pasit elfelejtik. A "rendes" pasit megcsalják. A "rendes" pasi az, akivel a nő végül szakít, mert "nem volt elég tűz".

De aki váratlan, az emlékezetes, aki váratlan, az izgalmas, aki váratlan, az romantikus. És a romantikától a nő függeni kezd. Ne a rendes pasi légy. Légy az, akiről a nő azt mondja: "Soha nem tudtam, mit fog lépni – de mindig jó volt." Ez a romantika. És ez sokkal több, mint a "rendes".

53. szabály – Az idealizált, romantikus szerelmes férfi típusa izgalmas, dinamikus és egy kissé titokzatos. Ha egy férfi nem ilyen, a nő úgy érzi, „nem az igazi”, ami benne is csak azt az érzést kelti, hogy esetleg ő sem az igazi.

53. szabály – Az idealizált, romantikus szerelmes férfi típusa izgalmas, dinamikus és egy kissé titokzatos. Ha egy férfi nem ilyen, a nő úgy érzi, „nem az igazi", ami benne is csak azt az érzést kelti, hogy esetleg ő sem az igazi.

A nők fejében él egy kép. Nem tudatosan, de ott van. A filmekből, regényekből, a mesékből, amiken felnőttek. Az a férfi, aki egyszerre izgalmas és sejtelmes, aki váratlan lépéseket hoz, akit nem lehet teljesen kiszámítani. Aki dinamikus – nem egyhelyben áll, hanem viszi előre a dolgokat. Aki titokzatos – nem önti ki a lelkét az első randin, nem mondja el az összes történetét, nem válaszol minden kérdésre rögtön. Aki mellett sosem unatkozol, mert sosem tudod, mit lép következőnek.

És ha egy férfi nem ilyen? Ha unalmas, kiszámítható, ha mindent elárul magáról, ha nincs benne semmi rejtély? A nő azt érzi: "Valami hiányzik. Talán nem is ő az igazi." És ez a gondolat lassan mérgezni kezd mindent.

A csavar: Ez az érzés nem csak a nőben keletkezik. Átszivárog a férfiba is. Mert amikor a nő azt érzi, hogy "talán nem ő az igazi", a férfi is elkezdi érezni: "Lehet, hogy nem vagyok elég jó neki." És innentől kezdve egy ördögi kör indul el. A férfi bizonytalanná válik, próbál megfelelni, és pont ezzel válik még kevésbé izgalmassá, dinamikussá és titokzatossá. Mert aki próbál megfelelni, az elveszti a hitelességét.

A megoldás: Nem kell színészkedni. Nem kell mindenáron titokzatosnak lenni, ha nem vagy az. De valamit át kell venni ebből az idealizált képből: a férfi, aki mer lenni önmaga, aki nem görcsöl azon, hogy "vajon elég jó-e", az már önmagában dinamikus. Aki nem mond el mindent egyszerre, aki hagy helyet a kíváncsiságnak, az már titokzatos. Aki néha váratlanul lép, aki nem mindig ugyanazt az utat járja, az már izgalmas.

Nem kell tökéletesnek lenni. De ha egy nő azt érzi, hogy "már mindent tudok róla, és még csak három hete ismerem", onnantól kezdve te már nem vagy az idealizált férfi. És az idealizált férfi hiánya előbb-utóbb elbizonytalanítja őt is, meg téged is.

54. szabály – A nők igen gyakran nem értékelik azt, ami van, inkább az érdekli őket - azt idealizálják - amire vágynak.

Ez az egyik legfrusztrálóbb, de legigazabb szabály. És ha egyszer elfogadod, sokkal kevésbé fog fájni, amikor a nő nem értékeli azt, amit adsz neki.

A női agy nem arra van bekötve, hogy értékelje a jelenlegi állapotot. Arra van bekötve, hogy hiányt érezzen. Hogy azt nézze, mi nincs meg, ami hiányzik, ami jobb lehetne. Ha adsz neki valamit, az hamar természetessé válik – és onnantól kezdve már nem különleges, csak "az van". De amire vágyik, amit idealizál – az mindig vonzóbbnak tűnik, mint ami a keze ügyében van.

Nézd meg a gyakorlatban:

- Van egy férfi, aki mindent megad neki: figyelmet, törődést, biztonságot. Ő mégis azon gondolkodik, hogy "de lehetne izgalmasabb is".
- Van egy másik férfi, aki ritkán ér rá, néha bunkó, nem hívja vissza azonnal. És a nő róla álmodozik, mert "ő annyira más".
- Adsz neki egy csokor virágot – örül neki, de két nap múlva már elfelejti, és azt kérdezi: "Miért nem hoztál ma is?"
- Elviszed nyaralni – és amíg ott vagytok, azon aggódik, hogy "vajon máshová is elmehetnénk".

Az idealizált dolog – az, amire vágyik – mindig vonzóbbnak tűnik. Mert nincs itt. Mert még nem unta meg. Mert a fejében tökéletesen működik. A valóság soha nem tud felvenni a versenyt a fantáziával.

Ez hogyan hat rád?

Ha ezt nem érted, folyamatosan csalódni fogsz. Mert adsz, adsz, adsz – és ő mégsem elégedett. És te azt hiszed, hogy "nem vagy elég jó". Pedig nem erről van szó. Arról van szó, hogy a nő természeténél fogva nem elégszik meg azzal, ami van. Mindig keres valami mást. Valami izgalmasabbat. Valami titokzatosabbat. Valami elérhetetlenebbet.

Mit kezdj ezzel?

- Ne próbálj mindent megadni neki. Mert akkor elveszted a titokzatosságod, és unalmassá válsz. Pont azt az érzést kelted benne, hogy "mindent megkaptam, nincs miért vágynom".
- Tarts fenn egy kis hiányt. Ne legyél mindig elérhető. Ne adj mindent azonnal. Hagyj benne egy kis "mi lenne, ha..." érzést.
- Ne vedd magadra, ha nem elégedett. Ez nem a te hibád. Ez a női működés része.

A nő nem azért nem értékeli, amid van, mert te rossz vagy, hanem mert ő arra van programozva, hogy azt nézze, ami nincs. És ha ezt megérted, akkor nem fogsz csalódni. Ellenkezőleg: használni fogod. És ha már használod, te leszel az, aki után vágyakozik – nem pedig az, aki próbál megfelelni.

55. szabály – A vágyakozás és a viszonzatlan szerelem rendkívül erős érzelmek.

Ez a szabály az egyik legerősebb érzelmi motorról szól, amit egy nőben el lehet indítani. Nem a beteljesülésről, nem a boldog kapcsolatról szól. Hanem a vágyakozásról. Arról az állapotról, amikor a nő akar valamit, de nem kapja meg. Amikor gondol rád, de nem tud elérni. Amikor a fejében játszik a lehetőséggel, de a valóságban nem történik semmi.

A vágyakozás és a viszonzatlan szerelem azért olyan erős, mert az emberi agy jobban ragaszkodik a befejezetlen dolgokhoz, mint a befejezettekhez. Ha egy nő kap tőled valamit – figyelmet, szexet, megerősítést –, az hamar természetessé válik, és elveszti az értékét. De ha nem teljesen kapja meg, ha csak ízelítőt adsz neki, ha folyamatosan fenntartod a bizonytalanságot – akkor a nő napokig, hetekig, akár hónapokig is képes vágyakozni utánad. És ez a vágyakozás sokkal erősebb érzés, mint a beteljesülés. Mert a beteljesülés véget vet a vágyakozásnak. És a vágyakozás vége az érdeklődés vége is.

Hogyan működik ez egy egyéjszakás kalandnál?

- Nem adsz mindent azonnal. Adsz egy kis figyelmet, egy kis bókot, egy kis érintést – de nem viszed el a csúcsra. Hagysz benne egy kis "mi lenne, ha..." érzést.
- Nem írsz vissza azonnal. Hagysz időt, hogy gondoljon rád, hogy kattogjon, hogy várjon. A várakozás felerősíti a vágyakozást.
- Nem mondod ki, hogy mit akarsz. Hagyd, hogy ő találja ki. Hagyd, hogy a saját fejében építse fel a képet rólad. Mert az a kép mindig erősebb lesz, mint amit te adni tudnál.
- Ha elmész, ne hagyj teljes lezárást. Maradjon benne egy kis "miért nem hívott?", "miért nem írt?", "vajon gondol rám?" – ez a bizonytalanság tartja ébren az érzéseket.

A másik oldal: A viszonzatlan szerelem ugyanez. Ha egy nő szerelmes beléd, de te nem viszonzod, az csak fokozza az érzéseit. Mert mindig is azok a dolgok vonzották a legjobban, amiket nem kaphatott meg. Ez az emberi psziché egyik alapvető mechanizmusa.

Gyakorlati tanács: Ha egy éjszakás kaland a cél, ne a beteljesülést vezesd elő. Vezesd elő a vágyakozást. Adj elég ízelítőt ahhoz, hogy akarjon – de ne annyit, hogy jóllakjon. A vágyakozás az, ami miatt egy nő képes az ágyadba kerülni. A beteljesülés az, ami után elmegy. A titok: tartsd fenn a vágyakozást, amíg el nem éred a célod. Utána már mindegy. De addig – amíg akar – te vagy a középpont.

56. szabály – Nem a külső teremt izgalmat, hanem a titok és néhány pozitív jellemvonás. A titok és valamilyen pozitív jellembéli sajátosság kombinációja adja meg a kaland különös és titokzatos érzését.

A külső csak a belépő. Felkelti a figyelmet, de nem tartja fenn az izgalmat. A külsőt három perc alatt felmérik – és onnantól kezdve már unalmas, ha nincs mögötte semmi több. Amitől egy kaland igazán izgalmassá válik, az a titok és a jellem találkozása.

A titok – az, amit nem árul el magáról. Nem kell nagy rejtély. Elég, ha nem mondasz el mindent, ha hagysz egy kis homályt. Ha a nő nem tudja pontosan, hogy ki vagy, mit gondolsz, mi jár a fejedben. Ez a bizonytalanság tartja ébren a kíváncsiságát.

A pozitív jellemvonás – az, ami miatt a nő azt érzi, hogy nem csak egy újabb arc vagy a tömegben. Lehet a humorod, a határozottságod, a kedvességed, az, ahogy figyelsz rá. De a lényeg: ez a vonás valahogy nem illik a külsődhöz, vagy váratlanul jön. Egy kemény férfi hirtelen érzékenysége – meglepő. Egy laza srác határozottsága – vonzó. Egy átlagos külsejű pasi magabiztossága – emlékezetes.

A kettő együtt adja a különös, titokzatos érzést. A titok tartja fenn a kíváncsiságot. A pozitív vonás pedig azt az érzést kelti, hogy "ebben a pasiban van valami, amit érdemes felfedezni". Egyedül egyik sem elég. De együtt – az adja a kaland ízét.

Gyakorlati tanács: Ne árulj el mindent. Mutasd meg a pozitív vonásaidat – de ne magyarázd el őket. Hagyj kérdéseket nyitva. Ha a nő azt érzi, hogy "még mindig nem tudom, ki ez a pasi", az izgalomban tartja. Ha mindent tud rólad az első fél órában, onnantól te már csak egy újabb arc vagy. A titokzatost viszont nem felejtik el.

57. szabály – A nőket kislány korukban arra nevelték, hogy a párkapcsolat az elsődleges célja életüknek.

Ez az egyik legfontosabb szabály, ha meg akarod érteni, miért működnek a nők úgy, ahogy. Nem biológia, nem veleszületett. Ez nevelés. Kislány koruktól kezdve azt hallják, hogy "majd ha férjhez mész", "majd ha lesz egy jó pasid", "majd ha megtalálod az igazit". A mesékben a herceg a cél. A filmekben a szerelmi szál a fő történet. A családban a kérdés: "Van már barátod?" – nem az, hogy "Mi a hobbid?" vagy "Mit szeretnél elérni?"

A fiúkat ezzel szemben arra nevelik, hogy karriert építsenek, hogy függetlenek legyenek, hogy megállják a helyüket a világban. A nőket arra, hogy kapcsolatban határozzák meg magukat. Hogy "valakinek a párja" legyenek, a párkapcsolat az elsődleges cél – minden más csak másodlagos.

Ez hogyan jelenik meg a gyakorlatban?

- Egy nő hajlamosabb tűrni egy rossz kapcsolatot, mert "legalább van valakim".
- Egy nő gyorsabban kötődik, mert a kapcsolat az identitása része.
- Egy nő nehezebben viseli a szingliséget, mert azt érzi: "valamit rosszul csinálok".
- Egy nő hajlamosabb alkalmazkodni, változni a párja kedvéért, mert a kapcsolat fenntartása az elsődleges.
- Egy nő számára a szakítás nem csak egy ember elvesztése – hanem az identitása megingása.

Mit kezdj ezzel a tudással?

- Ha ezt megérted, könnyebben érted meg, miért ragaszkodik egy nő akkor is, amikor már rég mennie kellene.
- Könnyebben érted meg, miért fél annyira az egyedülléttől.
- Könnyebben érted meg, hogy miért próbál annyira megfelelni – mert őt arra nevelték, hogy a kapcsolat az, ami számít.

Gyakorlati tanács: Ne használd ki ezt a gyengeséget. De ismerd fel. Ha egy nő mindent megtesz a kapcsolatért, az nem feltétlenül a te különlegességed miatt van – hanem mert őt arra nevelték, hogy a kapcsolat a legfontosabb. És ha ezt felismered, akkor nem lepődsz meg azon, hogy mennyit képes elviselni, mennyit képes adni, és mennyire fél attól, hogy elveszítsen téged. A nevelésében benne van, hogy nélküled nem teljes. Te pedig tudod, hogy ez egy illúzió. De az illúzió erősebb, mint a valóság.

58. szabály – A nők hajlamosabbak, hogy veszélyes szituációkba keveredjenek, mint a férfiak.

Nem butaságból, nem naivitásból. Hanem mert másképp vannak bekötve, és másképp nevelték őket. A férfiakat arra nevelik, hogy felmérjék a kockázatot, hogy védjék magukat, hogy óvatosak legyenek. A nőket arra, hogy bízzanak, hogy nyitottak legyenek, hogy adjanak esélyt. És ezt a kettősséget használják ki azok, akik tudják, mit csinálnak.

A nők veszélyes szituációkba keverednek, mert:

- **Hisznek a jóban.** Azt hiszik, hogy a pasi, aki épp most ismerkedik velük, biztonságos, mert "jó a kisugárzása".
- **Nem gondolnak a következményekre.** A pillanatnyi izgalom fontosabb, mint a racionális mérlegelés.
- **Azt hiszik, hogy ők irányítanak.** Azt gondolják, hogy "én majd észnél vagyok", hogy "velem ez nem történhet meg". Aztán mégis megtörténik.
- **A kaland vonzó.** A veszély, a bizonytalanság, a "rosszfiú" érzése izgalmasabb, mint a biztonságos, unalmas opció.

A férfi ezt tudja. A férfi tudja, hogy egy nő hajlamosabb elhinni a szép szavakat, hajlamosabb követni egy idegent egy ismeretlen helyre, hajlamosabb nem kérdezni, nem ellenőrizni, nem védekezni. És ezt a tudást lehet használni. Nem erőszakkal. Hanem a helyzet felismerésével.

Gyakorlati tanács: Ha egy nő azt mondja, hogy "bízom benned", azt ne vedd úgy, hogy tényleg bízik. Vedd úgy, hogy ki van szolgáltatva. És hogy te döntöd el, mit kezdesz ezzel. A nő hajlamosabb a veszélyre, mert nevelve van rá. Te pedig hajlamosabb vagy észrevenni ezt a lehetőséget. Nem kell visszaélni vele – de tudni kell róla. Mert aki nem tudja, hogy egy nő mennyire sebezhető, az nem is érti, miért működnek a dolgok úgy, ahogy.

59. szabály – A rosszak szabály – Másképpen értékelünk egy rossz hírű nőt, mint egy rossz hírű férfit. Az előbbivel nem kívánunk még mutatkozni sem, míg az utóbbi a titok és izgalom maga.

A kettős mérce itt is működik. Egy rossz hírű nő – aki sokat volt férfiakkal, aki "könnyű", aki "mindenkié volt" – leértékelődik. A nők kerülik, a férfiak lenézik. Még a pasik sem akarnak vele mutatkozni. A rossz hírű nő tabu. Senki nem akar a közelében lenni, mert attól fél, hogy a saját hírneve is megsérül. Senki nem akarja, hogy azt mondják: "Ő is az a fajta."

Egy rossz hírű férfival viszont pont az ellenkezője történik. Aki sokat volt nőkkel, aki "könnyen" szed fel lányokat, aki "mindenkié volt" – az nem leértékelődik, hanem felértékelődik. A nők titokzatosnak, izgalmasnak, tapasztaltnak tartják, a férfiak irigylik. A rossz hírű férfi az, aki után a nők kíváncsian néznek, mert "vajon mit tud, amit mások nem?" A rossz hírű férfi a titok és az izgalom maga.

Miért van ez?

Mert a társadalom másképp ítéli meg a két nemet. Egy nő értékét a szüzessége, a hűsége, a "tisztasága" határozza meg – legalábbis a közvélekedés szerint. Egy férfi értékét pedig a tapasztalata, a sikerei, a nők számával való büszkélkedés emeli. A nőt elítélik azért, amit a férfitól elvárnak. A nő, aki sokat volt férfiakkal – ribanc. A férfi, aki sokat volt nőkkel – császár.

Gyakorlati tanács: Ha egy nő rossz hírű, és te mégis belemész – ne mutatkozz vele. Mert a társadalom megbélyegez. De egy rossz hírű férfiként pont, hogy használhatod a hírnevedet. Mert a nők arra vágynak, hogy "megszelídítsék" azt, akit mások nem tudtak. A rossz hírű férfi nem taszít – vonz. És ezt tudd kihasználni.

60. szabály – Sok nő vonzódik a rossz férfiakhoz, vállalja az ezzel járó veszélyt, mert egy szélhámos meghódítása a nők szemében a győzelem szimbóluma, és azt hiheti, hogy majd miatta megváltozik.

Ez az egyik legősibb dinamika. A "rosszfiú" vonzereje. Nem véletlen, hogy a nők sokszor a veszélyes, kiszámíthatatlan, sőt, néha bántalmazó férfiakat választják a biztonságos, unalmas, "rendes" pasi helyett. Mert a rosszfiú kihívás

. És a kihívás izgalmas.

Miért vonzó a rosszfiú?

- Mert ő az, akit más nők sem tudtak megszelídíteni. Ha neki sikerül, az azt jelenti, hogy ő különleges. Hogy ő jobb, mint a többi nő.
- Mert a rosszfiú veszélyes. És a veszély izgalmat ad. A kiszámíthatatlan férfi mellett sosem tudni, mi jön – és ez a bizonytalanság függőséget okoz.
- Mert a nő azt hiszi, hogy majd ő megváltoztatja. "Én majd megmutatom neki, hogyan kell szeretni." "Velem más lesz." "Majd miattam leáll." Ez a legnagyobb tévedés, de a legtöbb nő legalább egyszer átesik rajta.

A csavar: A nő nem a férfit akarja megváltoztatni. Azt akarja, hogy a férfi miatta változzon meg. Ez a győzelem érzése. Hogy ő volt az, aki megtörte a jég hátát. Hogy ő volt az, aki elérte azt, amit mások nem. Ez adja a női egónak a legnagyobb löketet.

Mit jelent ez a férfinak?

Ha te vagy a "rosszfiú", akkor a nők vonzódni fognak hozzád – de nem azért, mert jó ember vagy. Hanem mert kihívás vagy. És ezt a kihívást használhatod. Nem kell megváltoznod. Nem kell jónak lenned. Elég, ha tartod magad a szerepben – és hagyod, hogy a nő azt higgye, egyszer majd miatta más leszel. Ez a remény tartja benne a vágyat.

Gyakorlati tanács: Ne vedd komolyan, ha egy nő azt mondja: "Te más vagy, mint a többi." Mert ezt minden nő minden rosszfiúnak elmondja. Azt hiszi, hogy majd ő lesz az, aki megváltoztat. De te nem fogsz megváltozni. És ez pont az, ami miatt vonzó maradsz. A nő vágyik a győzelemre – de ha túl könnyen győz, unalmassá válsz. Tartsd fenn a reményt, de ne teljesítsd be. Mert a beteljesülés a vágyakozás halála. És a vágyakozás halála a kaland halála.

61. szabály – El kell hitetni egy nővel, hogy gyors észjárású, intelligens, humorérzéke van, a gondolatai eredetiek, figyelemreméltóak, és elkápráztatóak.

Ez az egyik leghatásosabb trükk a női egó becsapására. Nem kell hazudnod – elég, ha megerősítesz benne valamit, amit ő is szeretne hallani. Mert a nők nem csak a szépségükre vágynak megerősítést. Azt is akarják hallani, hogy okosak, viccesek, különlegesek**.** És ha te vagy az, aki ezt elmondja nekik, onnantól kezdve te leszel az, akihez kötődni fognak.

Miért működik?

Mert a legtöbb férfi a külsőt dicséri. "Gyönyörű vagy." "Jó a segged." "Csodás a mosolyod." Ezeket mindenki mondja. Ezek unalmasak. De ha te azt mondod: "Eszméletlenül gyors az észjárásod, ezt nem gondoltam volna" – az már más. Ha azt mondod: "A humorod olyan egyedi, hogy percekig gondolkodom rajta" – az már megjegyzi. Ha azt mondod: "A gondolataid annyira eredetiek, hogy szinte elkápráztatsz" – onnantól kezdve te vagy az a férfi, aki látja őt. Nem csak a testét, hanem az elméjét is.

A csavar: Nem kell, hogy igaz legyen. Csak annyira kell annak tűnnie, hogy a nő elhiggye. Mert ha elhiszi, akkor onnantól kezdve neked akar megfelelni – hogy még több ilyen megerősítést kapjon tőled. És amíg te adod ezt a megerősítést, addig ő függ tőled. Nem a testedtől, nem a pénztárcádtól, hanem attól az érzéstől, hogy értékes az elméje is. És ezt az érzést senki más nem adja meg neki.

Gyakorlati tanács: Figyeld meg, mit mond, és építs rá. Ha mond egy jó poént, mondd: "Na ez zseniális volt." Ha egy érdekes gondolata van, mondd: "Soha nem gondoltam még így, ez tényleg elgondolkodtató." Ne túlozz – elég, ha időnként bedobsz egy-egy ilyet. A nő nem azt akarja, hogy állandóan dicsérd. Azt akarja, hogy észrevegyék. És ha te vagy az, aki észreveszi, te leszel az, aki fontos lesz számára.

62. szabály – Nem szabad elfelejteni, hogy a siker a tét abban a játékban, amit játszol, és amiben mindenáron nyerni kell.

Ez a szabály nem arról szól, hogy bunkó vagy gerinctelen légy. Arról szól, hogy tudd, mi a célod, és ne felejtsd el közben. A csajozás egy játék. Nem szerencsejáték – bár kell hozzá szerencse is –, hanem stratégiai játék. És mint minden játékban, itt is van nyertes és vesztes. Ha nem te nyersz, a másik nyer. Ha te nem viszed haza a lányt, más fogja. Ha te nem tartod fenn az érdeklődését, más fogja. Ha te nem lépsz, más lép helyetted.

A siker a tét. Nem az, hogy "jól éreztük magunkat", nem az, hogy "legalább próbálkoztam", hanem az, hogy elérd, amiért jöttél. Legyen az egy éjszakás románc, egy kapcsolat, vagy bármi, ami a célod. És ha ez a célod, akkor mindent meg kell tenned érte. Nem erkölcstelenül – de határozottan. Nem manipulációval – de tudatosan. Nem mások kihasználásával – de a saját érdekeid szem előtt tartásával.

Aki nem nyer, az veszít. Nincs döntetlen. Nincs "majd legközelebb", ha nem tanultál belőle. Aki nem érte el a célját, az elbukott. És aki elbukik, az vagy feladja, vagy új stratégiával tér vissza. De aki nem ismeri a tétet, az nem is tudja, miért játszik.

Gyakorlati tanács: Ne felejtsd el, miért vagy ott. Ne hagyd, hogy a nő elterelje a figyelmedet a célodról. Ne hagyd, hogy a barátai, a hangulat, a körülmények elbizonytalanítsanak. A siker a tét. És a sikerért mindent meg kell tenni – de úgy, hogy közben ne válj azzá, akit megvetnek. A játékot meg kell nyerni, de nem áron. Aki ezt

érti, az nyer. Aki nem, az nézi, ahogy mások viszik el a nőket. És a nézésből még senkinek nem lett kapcsolata.

63. szabály – El kell játszani azt a férfit, aki a nő titkos gondolataiban él, lehetőséget kell felcsillantani, romantikus, szenvedélyes szerelmet kell ígérni. A nő végzetes tévedése ott lesz, hogy nem tudja; a férfi ezt soha nem fogja beváltani.

Minden nő fejében él egy kép. Egy férfi, aki egyszerre romantikus és szenvedélyes, aki megérti őt, akiért érdemes mindent kockáztatni. Ez a kép nem a valóságból táplálkozik – hanem a mesékből, filmekből, vágyakból. És ha te ezt a képet fel tudod idézni benne, akkor már nyertél. Mert onnantól kezdve nem te vagy az, akit lát – hanem az, akit látni akar.

A feladat: El kell játszanod azt a férfit, aki a nő titkos gondolataiban él. Nem kell valódinak lenned. Nem kell fenntartanod. Csak annyi ideig, amíg a nő elhiszi, hogy te vagy az akit ő mindig is akart. Felcsillantod a lehetőséget – hogy vele más leszel, hogy vele komoly vagy, hogy vele el tudsz képzelni egy jövőt. Ígérsz neki egy romantikus, szenvedélyes szerelmet. Nem kell, hogy igaz legyen. Elég, ha a nő elhiszi**,** hogy igaz.

A csavar: A nő végzetes tévedése az, hogy elhiszi. Azt hiszi, hogy ha egyszer valaki ilyet ígért neki, akkor az be is fog következni. De te tudod, hogy ez nem így van. Te tudod, hogy amit ígértél, azt soha nem fogod beváltani. Mert ha beváltanád, akkor a nő elérné a célját – és onnantól kezdve már nem lenne szüksége rád. A vágyakozás megszűnne, és a beteljesülés unalmassá válna. Ezért nem szabad beváltani. A cél nem az ígéret betartása – hanem az, hogy a nő mindig vágyakozzon arra, hogy egyszer majd beteljesül. Ez a vágyakozás tartja ébren az érdeklődését. Ez a vágyakozás tartja a közeledben.

Gyakorlati tanács: Ígérj – de soha ne tartsd be teljesen. Adj eleget ahhoz, hogy a nő higgyen benne, de ne annyit, hogy jóllakjon. Legyél romantikus – de soha ne kötelezd el magad. Légy szenvedélyes – de soha ne válj kiszámíthatóvá. Mert ha a nő azt hiszi, hogy te vagy az a férfi, aki a titkos gondolataiban él – akkor te vagy az, aki után vágyakozik. És a vágyakozás sokkal erősebb, mint a beteljesülés.

64. szabály – Az átlényegülésnek annyira magával kell ragadnia a nőt, hogy higgyen neked. Ismerni kell a nő óvatosságát, és erre kell alapozni.

A nők nem hiszékenyek. Óvatosak. Védik magukat. Tesztelnek. Figyelik a szavaidat, a mozdulataidat, a kiszállásaidat. És pont ez az óvatosság az, amit melletted – használhatsz.

Az átlényegülés nem színjáték. Az nem az, hogy felveszel egy álarcot, és játszol valakit, aki nem vagy. Az átlényegülés az, hogy annyira beleéled magad abba a szerepbe, ami a nőnek kell, hogy a nő elhiggye: ez vagy te. Nem kell, hogy igaz legyen. Elég, ha a nő elhiszi, hogy igaz. És hogy elhiggye, ismerned kell az óvatosságát.

Hogyan működik?

- A nő óvatos. Gyanakszik. Próbálja kiszúrni a hazugságot, a túlzást, a hamisságot.
- Ha te túl tökéletes vagy, túl sima, túl jól hangzó – az gyanús. A nő azt érzi: "Ez túl szép, hogy igaz legyen."
- De ha az óvatosságára építesz – ha hagyod, hogy érezze: "Ebben a pasiban van valami, ami nem tökéletes, de ezért hiteles" –, akkor elhiszi, hogy te valódi vagy.
- Az átlényegülés nem arról szól, hogy hibátlanul játszol. Arról szól, hogy annyira természetesen játszol, hogy a nő azt gondolja: "Ő ilyen. Ez nem játék. Ez ő."

A nő óvatossága a szövetségesed:

- Mert ha óvatos, az azt jelenti, hogy fontosnak tartja a helyzetet. Nem vesz félvállról. Nem hagyja, hogy bárki becsapja.
- És ha te ezt az óvatosságot észreveszed, és tiszteletben tartod – nem próbálod áttörni, nem sürgeted, nem erőlteted –, akkor a nő azt érzi: "Ez a férfi érti, hogyan működöm. Nem akar átverni."
- Ez a bizalom alapja. És a bizalom az, ami miatt a nő elhiszi, hogy te vagy az, akit mutatsz.

Gyakorlati tanács: Ne próbáld túljátszani a szerepet. Légy természetes. Ha hibázol, ne rejtsd el – mutasd, hogy te is ember vagy. A nő ezt értékelni fogja, mert az óvatossága pont az ilyen "emberi" jelekre figyel. Ha túl sima vagy, az gyanús. Ha valódi vagy – még a hibáiddal együtt is –, az hiteles. És a hitelesség az, ami elhiteti a nővel, hogy te vagy az a férfi, akiben megbízhat.

65. szabály – Vannak nők, akik a vágyakozás, a titokzatosság, és a kaland veszélyes kombinációjával akarják kielégíteni szükségleteiket. Ezek a kényszerítő érzelmi erők vezetik a nőket a veszélyes kapcsolatokba, amelyek nem adnak semmit, de mégis izgalmasak.

Nem minden nő a biztonságot, a kiszámíthatóságot, a "rendes" férfit keresi. Vannak, akiknek a kaland maga a létszükséglet. Akiknek a vágyakozás, a titokzatosság és a veszélyes játék az, ami feltölti őket. Nem azért mennek bele egy kapcsolatba, mert az jót ígér – hanem mert izgalmas. És ezt az izgalmat semmilyen biztonságos, unalmas, megbízható férfi nem tudja megadni nekik.

Ezek a nők:

- Nem elégszenek meg a hétköznapokkal. Azt akarják, hogy történjen valami. Hogy legyen feszültség, bizonytalanság, kockázat.
- Vonzódnak a rosszfiúkhoz, a kiszámíthatatlanokhoz, azokhoz, akikről nem tudni, mit lépnek következőnek.
- Hajlandók szenvedni egy izgalmas kapcsolatért – mert a szenvedés is érzés, és az érzés jobb, mint az unalom.
- Nem az számít nekik, hogy a férfi ad-e valamit – hanem az, hogy éreznek-e valamit mellette. És ha az az érzés a vágyakozás, a titokzatosság, a veszély – akkor az már elég.

Miért mennek ebbe bele?

Mert ezek a kényszerítő érzelmi erők – a vágyakozás, hogy elérjenek valamit, amit nem kaphatnak meg; a titokzatosság, ami folyton gondolkodtatja őket; a kaland ígérete, ami más, mint a megszokott – erősebbek, mint a racionalitás. A nő tudja, hogy ez a kapcsolat nem ad neki semmi tartósat. Tudja, hogy a férfi nem fog megváltozni. Tudja, hogy egyszer vége lesz, és fájni fog. Mégis belemegy. Mert a rövid távú izgalom felülírja a hosszú távú biztonságot.

Gyakorlati tanács: Ha ilyen nővel találkozol, ne próbáld "megmenteni". Ne próbáld bebizonyítani, hogy te más vagy, hogy te biztonságos vagy, hogy te adni tudsz neki

valamit. Mert ő nem ezt keresi. Ő a veszélyt, a titokzatosságot, a kalandot keresi. Ha te ezt megadod neki – maradni fog. Ha biztonságot adsz neki – unni fog, és elmegy. Ez a fajta nő nem a "jó pasit" keresi. Azt keresi, aki mellett érzi, hogy él. És ha te ezt meg tudod adni neki, akkor te vagy az, akit keres. De ne várd, hogy hálás legyen érte. Mert az ilyen nők soha nem elégedettek – csak izgalomra vágynak.

66. szabály – Don Juan alapszabály – Don Juannak (és társainak) nem azért volt sok nője, mert nagyon szépek, gazdagok stb. voltak, hanem mert tudták, hogy kiket lehet megkapni, és tudtak mítoszt teremteni maguk köré.

Don Juan nem a külsője miatt volt az aki, és nem is a pénze miatt, nem a rangja miatt. Azért volt az, mert tudta a dolgát. Két dolgot tudott tökéletesen:

1. Tudta, hogy kiket lehet megkapni.

Nem minden nő kapható. Don Juan ezt felismerte. Nem vesztegette az idejét olyanokra, akik úgysem nyitottak, nem pazarolta az energiát reménytelen ügyekre. Kinézett egy nőt, és rövid idő alatt felmérte: nyitott-e, van-e esély, vagy csak időpocsékolás. És ha esélyt látott, lépett. Ha nem, akkor másfele nézett szét. Nem sértegette, nem erőltette – egyszerűen tudta, mikor kell kiszállni.

2. Tudott mítoszt teremteni maga köré.

Don Juan nem azért volt titokzatos, mert annyira érdekes volt. Titokzatos volt, mert megtanulta, hogyan kell annak lenni. Mesélt magáról, de soha nem mindent, hagyott homályos részleteket. Utalt dolgokra, amiket mások nem tudtak. A nők pedig elkezdték kitalálni a hiányzó részeket – és amit a nő kitalál, az mindig vonzóbb, mint a valóság. A mítosz nem arról szól, hogy tényleg érdekes vagy. Arról szól, hogy a nő elhiggye, hogy érdekes vagy. És ezt Don Juan mesterien csinálta.

Gyakorlati tanács: Ne próbálj meg Don Juan lenni úgy, hogy közben minden nőre rámész, aki mozog. Előbb tanuld meg felismerni, kinél van esélyed. Aztán tanuld meg, hogyan építs magad köré egy mítoszt – nem hazugságokat, hanem egy jól adagolt rejtélyt. A külső, a pénz, a státusz csak hab a tortán. Az alap az, hogy tudd: kivel érdemes próbálkozni, és hogyan tartsd fenn az érdeklődését anélkül, hogy mindent odaadnál magadból. Don Juan nem született csábítónak. Megtanulta. Te is megtanulhatod.

67. szabály – Don Juan szabály 1. – A nők fantáziájában kialakult az ideális társ modellje, és Don Juan a kis trükkjeivel, maga a meggyőző, ellenállhatatlan hódító, egy ragyogó délibáb. Nincs lehetetlen számára, olyan tud lenni, amilyennek a nő látni akarja.

Minden nő fejében él egy kép. Egy férfi, aki pontosan olyan, amilyennek ő megálmodta. És ez a kép nem a valóságból táplálkozik – hanem a vágyakból. Don Juan ezt ismerte fel, és ezt használta ki. Ő nem azt adta a nőknek, ami volt – hanem azt, amit látni akartak.

Miért működik ez?

- Mert a nők nem a valóságot akarják. Azt akarják, hogy a valóság hasonlítson a képükhöz. Ha te meg tudod jeleníteni azt a képet, amit ők maguk alkottak meg, akkor te leszel az, akit akarnak.
- Mert a nők hajlamosak mást látni a dolgokba. Ha elég ügyes vagy, a nő a saját fantáziáját vetíti rád. Onnantól kezdve nem te vagy az, aki meggyőz – hanem ő győzi meg magát, hogy te vagy az ideális.

Don Juan trükkje: Nem volt szüksége arra, hogy valóban az legyen, akit játszott. Elég volt, ha a nő elhitte, hogy az. És hogy elhiggye, ismerte a nő vágyait, fantáziáit, álmait, és ezekre épített. Nem hazudott – csak azt mutatta meg magából, amit a nő látni akart. A többi majd jön – de addigra már késő volt. A nő már elkötelezte magát érzelmileg.

Gyakorlati tanács: Ne próbálj meg "igazi" lenni. Légy az, akire a nő vágyik. Ha együttérzőt akar – légy együttérző. Ha keményet akar – légy kemény. Ha romantikust

akar – légy romantikus. Nem kell állandóan változnod – elég, ha azt a részed mutatod belőle, ami épp kell. Don Juan is ezt tette. Nem volt egy fix személyiség – annyi személyisége volt, ahány nőt meghódított. És ezért volt ellenállhatatlan. Mert a nők nem őt akarták – hanem azt, akit belőle láttak.

68. szabály – Don Juan szabály 2. – A nővel éreztetni kell, milyen értékes, milyen szeretnivaló. Meg kell győzni, hogy nincs hozzá hasonló még egy, és olyan értékítéletet kell táplálni, amire minden nő vágyik. A nőnek szüksége van, hogy elhiggye mindazt, amit egy Don Juan mond, felcsillant, ígér.

Az első Don Juan szabály arról szólt, hogy a nő fantáziájára kell építeni. A második szabály arról szól, hogy ezt a fantáziát meg is kell erősíteni. Nem elég, hogy a nő hisz abban, hogy te vagy az ideális férfi – azt is el kell hinnie, hogy ő az ideális nő számodra, hogy ő az, akiért érdemes mindent megtenni. Hogy ő az egyetlen, hogy ő értékes, szeretnivaló, és nincs hozzá fogható.

Miért működik?

Mert minden nő vágyik arra, hogy különlegesnek érezze magát. Hogy valaki lássa benne azt, amit mások nem. Hogy valaki olyan értékítéletet adjon neki, amire minden nő vágyik: "Te nem olyan vagy, mint a többiek. Te más vagy. Te különleges vagy." És ha ezt te mondod neki, és elég hitelesen mondod, akkor a nő elhiszi. És ha elhiszi, onnantól kezdve neked akar megfelelni. Hogy továbbra is ezt az érzést kapja tőled.

Don Juan trükkje: Nem kell, hogy igaz legyen, amit mondasz. Elég, ha a nő hisz benne. Ő az egyetlen – még akkor is, ha ezerszer mondtad már másnak. Ő szeretnivaló – még akkor is, ha épp csak megismerted. Ő különleges – még akkor is, ha semmi nem indokolja. Mert a nő nem a valóságot akarja hallani. Azt akarja hallani, hogy ő az, akire vártál. És ha ezt megadod neki, akkor te leszel az, akire ő várt.

Gyakorlati tanács: Ne félj túlozni. A nők szeretik, ha túloznak róluk. Ha azt mondod: "Soha nem találkoztam még hozzád hasonlóval" – lehet, hogy nem igaz, de a nőnek jól esik. Ha azt mondod: "Te tényleg különleges vagy" – lehet, hogy ezt már száz

másiknak is mondtad, de neki most jól esik. A Don Juan nem a valóságot adta a nőknek, azt adta, amire a nők vágytak. És amire a nők vágynak, az az, hogy valaki fontosnak, értékesnek, egyedülállónak érezze őket. Add meg nekik ezt az érzést – és ők megadják neked, amit akarsz.

69. szabály – A nő izgalmat, a drámai eseményeket keresi, és emiatt olyan férfiakat is hajszol, akik valójában nem megfelelőek a számára.

A nők egy jelentős része nem a biztonságot, a kiszámíthatóságot, a nyugalmat keresi. Az izgalmat keresi. Azt az érzést, hogy történik valami, hogy nem unatkozik, hogy van feszültség, van dráma, van hullámzás – még akkor is, ha ez a hullámzás fájdalommal jár. És ezért hajlandó olyan férfit választani, akiről már az elején tudja, hogy nem neki való.

Miért teszi ezt?

- Mert az izgalom addiktív. A kiszámíthatatlan, drámai kapcsolatokban az agy ugyanazokat az ingereket kapja, mint egy izgalmas játékban – és ezt nehéz letenni.
- Mert a dráma megerősíti az érzéseit. A veszekedés utáni kibékülés intenzívebb, mint egy békés este. A bizonytalanság, hogy "vajon ma ír-e", erősebb, mint a biztos reggeli "jó reggelt".
- Mert az unalom rosszabb, mint a fájdalom. Egy unalmas kapcsolatban a nő azt érzi, hogy "semmi sem történik". Egy drámai kapcsolatban legalább történik valami. Még ha az a valami nem is jó – de él.

A következmény: A nő olyan férfiakat hajszol, akikről tudja, hogy nem megfelelőek, a rosszfiút, aki bizonytalanságban tartja, a titokzatosat, akit nem lehet megfejteni, a sármőrt, aki soha nem köteleződik el. És közben ott áll mellette a "rendes pasi", aki mindent megadna neki – de őt nem választja. Mert a "rendes" unalmas.

Gyakorlati tanács: Ha egy ilyen nővel találkozol – aki a drámát, az izgalmat, a veszélyt keresi –, ne próbálj "jó pasi" lenni. Ne próbáld bebizonyítani, hogy te más vagy, te biztonságos vagy, te adni tudsz neki valamit. Mert ő nem ezt keresi. Ha te biztonságot adsz, unni fog, és elmegy. Ha izgalmat adsz – maradni fog. Nem kell gonosznak lenned, nem kell bántanod. Elég, ha nem vagy kiszámítható. Elég, ha néha váratlan vagy. Elég, ha nem adsz mindent azonnal. És akkor te leszel az, akit hajszol.

70. szabály – Rossz fiú szabály – Ha rossz vagy, olyan illúziót kell táplálnod, hogy idővel meg fogsz változni, ha megértést, szerelmet tanúsítanak irántad.

A nő, aki egy rosszfiúba szeret bele, nem azt akarja, hogy rossz maradj. Azt akarja, hogy miatta változz meg. Ez a legnagyobb csapda, amibe egy nő beleeshet – és te ezt a csapdát tartod fenn.

Hogyan működik?

- Mutatsz magadból egy kis jót. Időnként. Éppen annyit, hogy a nő elhiggye: "Látod, benne is van ez. Csak ki kell hozni belőle."
- Amikor a nő számonkér, azt mondod: "Nehéz gyerekkorom volt", vagy "Sok csalódás ért", vagy "Még nem találtam meg az igazit" – ezek mind azt sugallják: "Ha elég szeretsz, megváltozom."
- A nő ezt elhiszi, mert el akarja hinni. Mert a győzelem – hogy ő volt az, aki megszelídítette a rosszfiút – az egyik legnagyobb női vágy.
- És te ezt az illúziót táplálod. Nem változol meg – csak azt az érzést kelted, hogy majd egyszer, ha elég türelmes, ha elég szeret, ha elég kitartó – akkor majd.

A trükk: Soha nem kell beváltanod. Elég, ha a nő azt hiszi, hogy egyszer majd beváltod. A "majd egyszer" reménye tartja benne a vágyat, a türelmet, az elköteleződést. És amíg vár, addig a tiéd. Nem kell jónak lenned. Nem kell megváltoznod. Elég, ha a nő azt hiszi, hogy miatta meg fogsz változni. Ez az illúzió erősebb, mint a valóság.

Gyakorlati tanács: Ne ígérd meg, hogy megváltozol. Csak utalj rá. "Még nem állok készen, de veled más." "Nehéz időszakon megyek keresztül, de ha te itt vagy..." "Soha senki nem értett meg úgy, ahogy te." Ezek a mondatok nem ígérnek semmit – de a nő hallani fogja bennük a reményt. És a remény tartja életben a vágyakozást. És a vágyakozás tartja a közeledben.

71. szabály – Nős szabály – Mindig ő a meg nem értett, nem szentel neki elég figyelmet a felesége, nem értik meg, nem figyelnek rá otthon; mindezt viszont megkapja a másik asszonytól.

Ez a szabály nem csak nős férfiaknak szól. Ez egy szerep, amit bárki felvehet, aki azt akarja, hogy egy nő sajnálja, megértse, és figyelmet adjon neki. Nem kell hozzá feleség – elég, ha a férfi úgy állítja be magát, mint akit otthon, a környezetében, vagy az életében senki sem ért meg.

A forgatókönyv:

- A férfi panaszkodik: "Senki sem figyel rám." "A barátnőm/ feleségem nem ért meg." "Mindig csak adok, de nem kapok vissza semmit."
- A nő hallgatja, és azt érzi: "Ő egy érzékeny, meg nem értett lélek. Én majd megértem. Én majd adok neki figyelmet."
- A férfi pedig ebből él. Nem kell, hogy igaz legyen, amit mond. Elég, ha a nő elhiszi, hogy nála találja meg azt a figyelmet, amit máshol nem kap.

Miért működik?

Mert a nők szeretik a "megmentő" szerepét. Szeretik, ha valaki rászorul rájuk. Szeretik, ha ők azok, akik végre megértik azt, akit mások nem. És a férfi ezt a gyengeséget használja ki. Nem kell gazdagnak lenni, nem kell jóképűnek – elég, ha eljátssza a "meg nem értett" férfit.

Gyakorlati tanács: Ha ezt a szerepet használod, ne felejtsd el: a nő csak addig marad, amíg hisz abban, hogy nála más vagy, nála megkapod azt, amit máshol nem. Ha egyszer rájön, hogy ez csak egy játék – vagy ha már megkaptad, amit akartál –, onnantól kezdve te is csak egy újabb alak vagy a sorban. De addig – amíg hisz benne – működik.

72. szabály – Független szabály 1. – Egy kapcsolat elején a függetlennek tetsző férfi rendkívül ígéretes a nő számára.

A kapcsolat elején a nő nem azt keresi, aki mindig ráér, aki mindent félredob érte, aki azonnal elérhető. Azt keresi, aki nem függ tőle. Akinek van saját élete, saját dolgai, saját céljai – és akit nem lehet egyetlen hívással magához rántani.

Miért működik?

- Mert a független férfi azt sugallja: "Én nem vagyok rászorulva rád. Én azért vagyok itt, mert itt akarok lenni – nem azért, mert kellesz." És ez a különbség.
- Mert a nő számára egy független férfi kihívás. Őt meg kell hódítani, meg kell szerezni – és ami nehezen megszerezhető, az értékes.

- Mert a függetlenség erőt sugall. És az erő vonzó.

  A csavar: Nem kell tényleg függetlennek lenned. Csak annak kell tűnnöd. Legyen saját programod. Ne mondj le mindenről az első randiért, ne írj vissza azonnal, ne állj rendelkezésre minden pillanatban. Ha a nő azt érzi, hogy te is bármikor továbbléphetnél, de épp mellette vagy – az sokkal vonzóbb, mintha a sarkában jársz, és minden lélegzetvételét figyeled.

  Gyakorlati tanács: A kapcsolat elején ne engedd, hogy a nő legyen a középpontod. Legyenek saját terveid. Ha randira hív, néha mondd, hogy "most nem érek rá, de holnap jó". Ha ír, néha várj egy kicsit a válasszal. Ez nem játszmázás – ez azt mutatja, hogy van életed nélküle is. És pont ez az, ami miatt a nő azt érzi: "Ezt a pasit érdemes megtartani." Ne ess abba a hibába, hogy az első perctől kezdve minden idődet neki szenteled, mert aki túl könnyen elérhető, az túl könnyen felejthető.

73. szabály – Független szabály 2. – Az álmok lovagja gyengéd és érzékeny, figyelmes és magával ragadó.

A függetlenség önmagában nem elég. Ha csak távolságtartó és elérhetetlen vagy, a nő azt hiszi, hogy hideg vagy, vagy nem érdekled. De ha a függetlenséget összekapcsolod a gyengédséggel és figyelmességgel, onnantól kezdve te vagy az álmok lovagja. Az a férfi, aki egyszerre erős és érzékeny, független és figyelmes – ez a kombináció a leggyilkosabb.

A két oldal:

- **Függetlenség** (az előző szabály) – azt mutatja, hogy nem vagy rászorulva, van saját életed, nem omlasz össze nélküle.
- **Gyengédség, érzékenység, figyelmesség** – azt mutatja, hogy amikor vele vagy, akkor teljesen jelen vagy, hogy figyelsz rá, hogy érdekel, mit mond, hogy törődsz az érzéseivel.

Miért működik ez a kettő együtt?

- Mert a nő azt akarja érezni, hogy különleges számodra. Ha mindenkivel ilyen gyengéd vagy, az nem különleges. De ha független vagy, és csak vele vagy ilyen – az már az.
- Mert a nő azt akarja, hogy megértsék. A függetlenség azt mutatja, hogy nem szorulsz rá – de a gyengédség azt mutatja, hogy mégis őt választod. És ez a választás sokkal erősebb, mint a kényszer.

Gyakorlati tanács: Légy független – de amikor vele vagy, adj neki teljes figyelmet. Ne telefonozz mellette. Ne nézz más nők után. Ne legyél távolságtartó. Hallgasd meg, figyelj oda, érintsd meg a kezét, nézz a szemébe. És közben tartsd meg azt az érzést, hogy te is bármikor elmehetnél – de épp mellette vagy, mert őt választottad. Ez a kombináció teszi a férfit ellenállhatatlanná. Mert a nő azt érzi: "Ez a férfi erős, de velem gyengéd. Ő választott engem." És ez az érzés mindennél erősebb.

74. szabály – Független szabály 3. – El kell hitetni, hogy a nő melletted felfrissül, és ezt úgy kell csomagolni, hogy a nő szinte kitüntetve érezze magát, és úgy érezze, ő az, akire szüksége van. Érezze azt a nő, hogy ezt a férfit szeretnie kell.

Nem arról van szó, hogy a férfi frissül fel a nő mellett. Hanem arról, hogy a nő frissül fel a férfi mellett. A férfi azt az érzést kelti a nőben, hogy vele jobb, vele kivirul, mellette felfrissül. És ezt úgy csomagolja, hogy a nő különlegesnek, kitüntetettnek érezze magát – mintha ő lenne az, aki miatt a férfi ilyen hatással van rá.

A mechanizmus:

- A férfi azt sugallja: "Valahogy mellettem más vagy. Látszik rajtad, hogy jól érzed magad. Kivirulsz, ha velem vagy."
- A nő ezt hallja, és elhiszi. Mert jól esik neki. Mert azt érzi, hogy ő különleges, ha a férfi ilyen hatással van rá.
- A csomagolás: a férfi nem dicsekszik, nem tolja magát előtérbe. Hanem a nőt teszi a középpontba. "Te vagy az, aki ilyen hatással van rám? Nem – te vagy az, aki mellett én ilyen vagyok." De a lényeg: a nőnek kell azt érezni, hogy ő az, akire szükség van – mert ő az, aki felfrissül, aki kivirul, aki jobb lesz a férfi mellett.

A cél: A nő azt érezze, hogy szeretnie kell ezt a férfit, mert a férfi mellett ő több, ő jobb, ő felfrissül. És ezt az érzést senki más nem adja meg neki. Csak te.

Gyakorlati tanács: Ne azt mondd: "Jó veled lenni." Azt mondd: "Látom rajtad, hogy kivirulsz, amikor velem vagy." Ne azt mondd: "Te teszel boldoggá." Azt mondd: "Valahogy mellettem mindig felszabadultabb vagy." A nő nem azt akarja hallani, hogy mit érzel – azt akarja hallani, hogy ő milyen, amikor veled van. És ha ezt meghallja, és

elhiszi, onnantól kezdve te leszel az, aki nélkül nem érzi magát teljesnek. Mert te adod neki azt az érzést, hogy mellette felfrissül. És ezt az érzést nem fogja elengedni.

75. szabály – Örökifjú szabály – A férfinek a felszínen rengeteg lehengerlő tulajdonságnak kell lennie: szemtelenül magabiztos, közéleti figura, tiszta, világos, magával ragadó stílus. Az embereknek jól kell magukat érezni veled. Beszélni kell a kötelességről, felelősségről.

A felszín az, ami nyit. A nő elsőre azt látja, hogy nézel ki, hogy állsz, hogy mozogsz, és hogy mások hogyan reagálnak rád. Ezt a hármat kell belőni.

Öltözködés: Nem kell divatbemutató. De öltözz úgy, hogy ne lógj ki a helyből, de azért észrevegyenek. Ne legyél se túl sznob, se túl lepukkant. A helynek és a trendnek megfelelően. Ennyi.

Kiállás: Magabiztos. Ne görnyedj, ne nézz a földre. Nézz körbe, nézz a nő szemébe. Ha beszélsz, ne hadarj. Ha hallgatsz, ne fészkelődj.

Ismertség: Nem kell, hogy mindenki ismerjen. De ha belépsz egy helyre, ints pár embernek, köszönj pár ismerősnek. Teljesen mindegy, kik azok. A nő csak azt látja, hogy te nem egy senki vagy a sarokból**.** Hogy számítasz. Hogy vannak kapcsolataid. Ez máris előrébb visz a többi pasihoz képest.

Felelősség és kötelesség: Ezt nem kell sulykolni. Elég, ha lazán beleszövöd a beszédbe. "Ja, holnap korán kelek, el kell intéznem ezt-azt, ígéretet tettem." Nem kell részletezni. Csak annyit, hogy a nő érezze: nem egy naplopóval van dolga. Aki felelősséget vállal, az nem egy szélhámos. Ez egy réteg a karakteren, ami vonzóvá teszi a többi tulajdonsággal együtt.

Gyakorlati tanács: Mutasd ezt a hármat – trendi megjelenés, magabiztos kiállás, ismertség –, közben dobj el egy mondatot a felelősségről. A nő összerakja a képet: "Ez a pasi nem egy senki, van stílusa, ismerik, és még számítani is lehet rá." Innentől kezdve nyertél.

76. szabály – Sebzett szabály – A frissen elvált férfi nyitott, megragadja az alkalmat, hogy beszélgethessen, kitárulkozik. Kapcsolatteremtési vágya sok nőt tesz érdeklődővé személye iránt.

Egy frissen elvált, vagy annak látszó férfi – lehet akár valóban az, akár csak jól adja elő – egy olyan figurát testesít meg, akit a nők észrevesznek. Nem azért, mert keres valamit, hanem mert ott van előttük egy felnőtt férfi, aki már átélt egy komoly kapcsolatot. Nem tapasztalatlan. Nem egy gyerek, akit tanítgatni kell. Már tudja, hogyan működik egy kapcsolat – és ez vonzó.

A nő ebben a helyzetben nem azt látja, hogy "jaj, szegény, majd segítek neki". Azt látja, hogy itt egy férfi, aki sebezhető – és a sebezhetőség megnyitja az ajtót. A nő szeret a vigasztaló szerepében tündökölni, szereti azt érezni, hogy ő az, aki majd megérti, aki majd meghallgatja, aki majd segít. És ez az érzés hihetetlenül erős kötődést szül.

A taktika: Nem kell kapcsolatot keresni, nem kell mondani, hogy "újra akarok kezdeni". Elég, ha ott van egy férfi, aki nyitott, aki beszélget, aki elmesél egy-két dolgot a múltjából – anélkül, hogy nyomulna vagy könyörögne. A nő érzi a lehetőséget, ő akarja majd ápolni, meghallgatni, meggyógyítani. És amíg ebben a szerepben tartod, addig a tiéd.

Gyakorlati tanács: Ha frissen elvált vagy – használd. Ha nem vagy az – játszd el. Ne mondd, hogy "keresek valakit". Mondd azt, hogy "még nem állok készen", vagy "nehéz időszakon megyek keresztül". A nő ezt úgy fogja értelmezni: "Nálam majd más lesz." És ezzel a reménnyel a fejében jönni fog. Nem azért, mert te keresed – hanem mert ő akarja, hogy ő legyen az, aki végre meggyógyít.

77. szabály – Ígéret szabály – Sose ígérj nőnek olyat, amit nem akarsz betartani. Legjobb, ha nem is ígérsz nekik semmit.

Az ígéret teher. A nők ugyanis megjegyzik, hogy ki mit ígért, és előveszik, amikor jónak látják. "Azt mondtad, hogy elviszel oda." "Azt ígérted, hogy segítesz." "Emlékszel, mit mondtál?" És onnantól kezdve nem vagy szabad – tartozol valamivel, amit számon kérhetnek rajtad.

A megoldás: Ne ígérj semmit. Nem kell. Ha valamit meg akarsz tenni, tedd meg – de ne mondd előre. Ha elviszed valahová, vidd el, de ne ígérd meg hetekkel előtte. Ha segítesz neki, segíts, de ne mondd, hogy "majd segítek". Így nem lesz mibe belekötni, nem lesz mire hivatkoznia.

A nőknek nem ígéret kell – az csak egy fogás, amibe bele lehet kötni. Ha nem ígérsz, nem tartozol. És aki nem tartozik, az szabad marad. Ennyi az egész.

Gyakorlati tanács: Ha valamire azt mondod, hogy "majd", az nem ígéret. Ha azt mondod, hogy "megnézem", az nem ígéret. Ha azt mondod, hogy "megpróbálom", az nem ígéret. Csak a "megígérem" az ígéret. Kerüld ezt a szót. Ha pedig tényleg nem akarsz valamit, mondd meg egyenesen: "Ezt nem ígérem meg." A nő tudni fogja, hol áll – és te nem fogsz másnap azon pörögni, hogy mit ígértél, amit nem tartasz be.

78. szabály – Őszinteségi szabály – Előre megmondom a nőknek, hogy nem tervezek hosszú távú kapcsolatot, így ha nem hisznek nekem, vagy mindenáron meg akarnak az ellenkezőjéről győzni, jogom van elkerülni a beszélgetést. A telefonszolgáltatók is egyetértenek ezzel, hiszen akkor nem vezették volna be a hívóazonosítót.

Kimondod az elején: "Figyelj, én nem keresek komoly kapcsolatot." Ennyi. Nem kell magyarázkodni, nem kell szépíteni, te elmondtad. Innentől kezdve a nő felelőssége, hogy mit kezd ezzel az információval.

Ha ő azt hiszi, hogy "majd úgyis megváltozik", vagy "nálam majd más lesz", az az ő dolga. Te megmondtad. Ha mégis belemegy, és utána csalódik – nem a te hibád. Te korrekt voltál. A telefonszolgáltatók is ugyanezt csinálják: mutatják, ki hív, te mégis felveszed, ha akarod. Ők sem köteleznek rá. Ugyanígy te sem kötelezhetsz senkit, de ha a nő a figyelmeztetés ellenére belemegy, onnantól kezdve neki is vállalnia kell a következményeket.

A gyakorlatban: Mondd el az első randin, vagy még előtte. Ne később, amikor már érzelmek alakultak ki. Így nem lehet azt mondania, hogy "átvertél". Ha pedig a nő mégis hisztizik, vagy számonkér – nyugodtan hivatkozz arra, hogy te előre szóltál. Jogod van elkerülni a beszélgetést, ha a másik fél nem akarja elfogadni a játékszabályokat.

79. szabály – A tökéletes éjszaka szabálya – Éjjel szexelni, de egyedül ébredni.

Ez a szabály a kaland csúcsáról szól. Az éjszaka – a szex, a szenvedély, a testek összefonódása – tökéletes. De a reggel már nem az. Mert a reggel az elvárásoké. A reggel a "mit gondolsz rólam?" kérdésé. A reggel a közös kávé, a kínos hallgatás, a "most akkor mi lesz?" beszélgetésé.

A tökéletes éjszaka akkor ér véget, amikor a szex véget ér. Te eléred a célod, élvezitek egymást, és utána – eltűnsz. Nem maradsz reggelig, nem ébredsz mellette, nem hagyod, hogy a reggeli fényben minden kiderüljön, ami az éjszaka sötétje elrejtett.

Miért működik?

- Mert a nő nem fog tudni rád hivatkozni. Nem lesz "de reggel még itt voltál" érzés, nem lesz elvárás, hogy folytassátok.
- Mert a nő fejében ott maradsz tökéletesként. Az éjszaka tökéletes volt – és ha reggel nem látott, akkor nem látott semmi olyat, ami rontott volna ezen a képen.
- Mert te szabad maradsz. Nem kell magyarázkodni, nem kell elköteleződni, nem kell reggelit főzni. Eltűnsz, és a nő ott marad a gondolataival – ami általában sokkal erősebb hatás, mintha ott maradnál, és tönkretennéd a varázst.

Gyakorlati tanács: Ha egy éjszakás kaland a cél, ne aludj ott. Ne maradj reggelig. Ha nálad van a csaj, másnap reggel ébreszd fel, és kérd meg, hogy menjen haza – vagy te menj el. Ne hagyd, hogy a reggel megölje az éjszaka varázsát. A tökéletes éjszaka ott ér véget, ahol a szex véget ér. Onnantól kezdve te már csak egy emlék vagy – és az emlék mindig szebb, mint a valóság.

80. szabály – A tökéletesség szabálya – Néha az Úr nagyon jó sebész.

Ez a szabály arról szól, hogy a tökéletes testű nők nem csak a kifutókon vagy a luxusbárokban bukkannak fel. Néha ott állnak előtted a legváratlanabb helyeken – a boltban, a buszon, egy kisebb városi kocsmában, vagy épp a szomszéd utcában. Olyan nők, akikről azt hinnéd, hogy modellként dolgoznak, mégis ott vannak, ahol a hétköznapi emberek.

A lényeg: Ha ilyenbe futsz, ne lepődj meg annyira, hogy lebénulsz. Ezek a nők is emberek. Ugyanúgy vágynak figyelemre, ugyanúgy értékelnek egy magabiztos közeledést. Csak épp a többség azt hiszi, hogy "úgysem jön össze" – és ezért nem is próbálkozik.

A "nagyon jó sebész" arra utal, hogy a természet (vagy a felsőbb erők) olyan testet adott ennek a nőnek, ami kiemelkedik az átlagból. De a testedzés, a genetika, a jó gének – mindegy, honnan jön, a lényeg: ott van. És ha te vagy az a férfi, aki mer lépni, amikor mások csak bámulnak, onnantól máris előnyben vagy.

Gyakorlati tanács: Ne tedd piedesztálra csak azért, mert tökéletes a teste. Kezeld úgy, mint bármely más nőt. A magabiztosságod és az, hogy nem rendeled alá magad neki, sokkal nagyobb hatással lesz rá, mint az, hogy észreveszed a tökéletes vonalait. Hajrá, nyugodtan – ezek a nők is pont úgy várják, hogy valaki végre odamenjen hozzájuk.

81. szabály – Ha egy nő mást akar a kapcsolattól, mint én, akkor mennie kell.

Nem kell alkudozni. Nem kell kompromisszumot kötni. Ha egy nő más elképzeléssel jön – hosszú távú kapcsolatot akar, miközben te csak kalandot; vagy épp csak kalandot, miközben te komolyabbat –, akkor nem kell erőltetni. Nem kell meggyőzni, nem kell várni, hátha megváltozik. Egyszerűen el kell engedni.

Miért?

Mert ha más a cél, az alapvető konfliktushoz vezet. A nő majd számonkér, hogy "nem figyelsz elég", te meg unni fogod, hogy "túl sokat akar". Ez csak időpocsékolás – és idegőrlés. Nem azért vagy itt, hogy a másik vágyait teljesítsd, ha azok nem egyeznek a tiéddel.

Gyakorlati tanács: Ha kiderül, hogy a nő más irányba akar menni, közöld vele egyenesen: "Figyelj, mi más dolgokat akarunk. Nem fog menni." Ne hagyd, hogy rábeszéljen. Ne hagyd, hogy bűntudatot keltsen. A saját időd és energiád a legfontosabb – ne pazarold olyanra, ami eleve zsákutca.

82. szabály – Ha van egy igazi, ne ültesd a cserepadon, mert kiöregszik, vagy másnak ő lesz a kapitány.

Ha találsz egy nőt, aki tényleg jó – aki működik, aki illik hozzád, aki megadja azt, amit keresel –, ne tartsd talomban. Ne várd ki, hogy "majd meglátjuk", ne tedd félre azzal, hogy "most még nem állok készen". Mert ha ezt teszed, két dolog történhet:

1. Kiöregszik. A nők nem várnak örökké. Ha te nem lépsz, előbb-utóbb ő is abbahagyja a várakozást – és onnantól kezdve hiába mész oda, már más élethelyzetben van.

2. Másnak ő lesz a kapitány. Egy másik férfi nem lesz olyan hülye, hogy kihagyja a lehetőséget. Ő majd odamegy, ő majd elviszi, ő majd bejelenti, hogy "ez az enyém". És te nézheted, ahogy egy másik férfi boldog vele, te meg egyedül ülsz, és azon gondolkodsz, hogy "mi lett volna, ha".

Gyakorlati tanács: Ha van egy jó nő előtted, ne vacillálj. Ne gondold túl. Ne várd a tökéletes pillanatot. Tedd a sajátoddá – most. A cserepad nem arra való, hogy ott tartsd a legjobb játékosodat..

83. szabály – Mindenki fejben dől el.

A szex nem a fizikai vonzalomról szól. Az csak a belépő. A szex a nő fejében dől el – és csak utána a testben. Ha a fejében már eldőlt, hogy le fog feküdni veled, akkor a teste csak követi. Ha a fejében nem dőlt el, hiába vagy te a legszebb, legizmosabb, legjobban öltözött pasi a teremben – nem fog megtörténni.

Hogyan dől el a fejében?

- Azzal, hogy biztonságban érzi magát melletted.
- Azzal, hogy érzi a feszültséget – azt a bizonyos "valamit", ami azt súgja neki, hogy "vele más".
- Azzal, hogy a beszélgetésetek során eljutott oda, hogy elképzelje magát veled. Ha már egyszer elképzelte, onnantól kezdve csak idő kérdése.
- Azzal, hogy nem érzi nyomásnak a szexet. Minél kevésbé érzi, hogy "most le kell feküdnie", annál inkább akarja majd.

A tested csak eszköz. Ami igazán számít, az az, amit a fejében elindítasz. Ha ott megnyerted a meccset, a többi automatikusan jön.

Gyakorlati tanács: Ne a szexre koncentrálj. Koncentrálj arra, hogy a nő fejében elindítsd a folyamatot. Építsd a feszültséget, de ne sürgesd. Hagyd, hogy ő is akarja – és amikor akarja, te már csak annyit teszel, hogy hagyod, hogy megtörténjen. Mert a szex mindig fejben dől el. Ha a fejben megvan, a test már csak követi.

84. szabály – Ha van valaki, aki takarít, és bevásárol neked, és mégis meg akarsz nősülni, akkor te betegesen meg akarsz szabadulni a cuccaid felétől.

Ha már van egy nő, aki ellátja a háztartást, főz rád, rendben tartja az életedet, és mellette még a szexuális igényeidet is kielégíti – akkor mi a francért akarnál feleségül venni bárkit is? Mindened megvan, amit egy feleségtől várnál, csak épp papír nélkül. És papír nélkül nincs válás, nincs pereskedés, nem repül el a cuccaid fele.

Aki ilyen helyzetben mégis nősülni akar, az vagy unatkozik, vagy betegesen vágyik arra, hogy elveszítse a szabadságát és a vagyonának a felét. Mert a házasság nem más, mint egy szerződés, ami kimondja: "Ha ez nem jön be, én viszem a vagyonod felét." És ha neked már most megvan minden, amit egy nőtől kaphatsz, akkor ezt a szerződést aláírni nem logikus – hanem önpusztító.

Gyakorlati tanács: Éld meg a helyzetet. Ha van egy nő, aki mellett jól érzed magad, aki ellát, aki ott van – ne tedd tönkre azzal, hogy ráerőlteted a házasság intézményét. Élvezd, amíg tart. És ha vége lesz – vége. De legalább nem viszi a fél házad. Ha pedig tényleg annyira akarsz nősülni, hogy még a cuccaid felét is hajlandó vagy odaadni érte – akkor hajrá. De ne mondd, hogy nem szóltam.

85. szabály – A nőknél mindig le kell választani az egyedet a hordáról, mert fennáll a veszély, hogy eltaposnak. Nem szabad csoportként bánni velük.

A csoportban a nők egymást erősítik. Egyedül egy nő teljesen más, mint a barátnőivel. A csoportban bátrabb, hangosabb, elutasítóbb – mert ott vannak a többiek, akik visszaigazolják, akik nevetnek a poénjain, akik mögé bújhat. Ha egyedül próbálsz beszélgetni egy csoportos nővel, az esélyeid a nullához konvergálnak. A

horda el fog taposni. Nem is kell hozzá sok – elég egy rosszul elsült poén, és a csajok nevetni fognak rajtad, a célszemély meg elbizonytalanodik, és visszahúzódik a biztonságos mezőnybe.

A megoldás: le kell választani az egyedet a hordáról. Odamész, megszólítod a kiválasztott nőt – nyíltan, a barátnői előtt –, pár mondatot váltasz, aztán kitalálsz valamit, hogy félre tudd hívni. "Gyere, mutatok valamit." "Van egy olyan érzésem, hogy ezt neked kell elmondanom." Bármi, ami eltávolítja a csoporttól. Amint egyedül van veled, a horda ereje megszűnik. Onnantól kezdve nincs visszajelzés, nincs megerősítés, nincs hátsó kapu. Csak ő, és te.

Miért kell ezt csinálni?

- Mert a hordában a nő nem hoz saját döntést. A csoport dönt helyette.
- Mert ha a barátnői ott vannak, mindig lesz, aki közbeszól, aki eltereli, aki azt mondja akár irígységből, féltékenységből: "Gyere, menjünk."
- Mert egyedül a nő sokkal nyitottabb, sokkal kevésbé védekezik – és sokkal könnyebben eléri nála a célod.

Gyakorlati tanács: Soha ne próbálj meg egy egész csoportot megszólítani. Válaszd ki azt az egyet, aki érdekel, és csak vele foglalkozz. A többiek csak statiszták. Ha sikerül kettesben maradnotok – még akár csak pár percre is –, már nyertél. A horda hátrahagyja, te meg a kiválasztottal folytathatod, ahol abbamaradt.

86. szabály – Ha látsz egy lányt egy bárban, vagy más hasonló helyen könyvet olvasni, akkor annak randija lesz – túl hamar ért oda, és le akarja nyűgözni a pasit, akivel találkozik. A lányok szeretnek okosnak látszani.

Aki tényleg olvasni akar, az otthon csinálja. A kanapén, egy teával, egy takaróval. Nem egy bárban, cukrászdában, ahol zene szól, emberek nyüzsögnek, és pont a legforgalmasabb helyen ül egy könyvvel. Nem. Ez egy színjáték.

A nő korán érkezett a randijára, és most azzal tölti az időt, hogy a könyvvel a kezében okosnak, műveltnek tűnjön. A célja: visszaigazolást kapni arról, hogy ő intelligens is, nem csak csinos. Ezzel akar magabiztosan felvértezve a randira menni a kiszemelt, lebeszélt pasival – nem veled.

A szabály: Tilos megszólítani. Nem kell odamenni. Nem kell megkérdezni, mit olvas. Mert ha odamész, pont azt adod neki, amit akar: a visszaigazolást. És ha visszaigazolást kapott, onnantól kezdve már nem kell semmi más – te csak egy eszköz voltál az önbizalomépítésben. Aztán jön a pasija, és te ott állsz egyedül.

Gyakorlati tanács: Látod a nőt a könyvvel? Nevess egyet magadban, és menj tovább. Hagyd, hogy a játssza a saját kis színjátékát. Nem a te dolgod megerősíteni mások egóját. Inkább keress olyat, aki nem egy performansz része, hanem tényleg elérhető.

87. szabály – Mindegy, milyen nőt mondanak szépnek, az ideális csak egyféle lehet: FIATAL.

Lehet vitatkozni a szépségideálokról. Lehet mondani, hogy "a belső a fontos", vagy hogy "minden korosztálynak megvan a maga szépsége". De a valóság az, hogy a férfiak számára – biológiailag, ösztönösen – a fiatalság a legfőbb vonzerő. A fiatal bőr, a telt ajkak, a tónusos test, a csillogó szem – ezek mind a termékenység, az egészség, az életerő jelei. Nem véletlen, hogy minden kultúrában, minden korban a fiatal nőket tartották a legvonzóbbnak.

A társadalom próbálhatja máshogy beállítani. A divat, a média, a "body positivity" mind azt sugallhatják, hogy "minden méret szép", "minden kor szép". De a férfi agya nem erre van kódolva. Az agy arra van kódolva, hogy a fiatal, egészséges, termékeny nőket részesítse előnyben. És ezt az ösztönt nem lehet átírni egyik napról a másikra – semmilyen társadalmi nyomással.

Gyakorlati tanács: Ne vedd készpénznek, amit a társadalom mond a szépségről. Ismerd el, hogy a fiatalság vonzó – és ha te is erre vágysz, ne érezd magad emiatt rosszul. A nők tudják ezt – ezért költenek vagyonokat krémekre, botoxra, sminkre, hogy fiatalabbnak tűnjenek. Te pedig tudd, hogy ez az ösztön benned is ott van – és használd is, amikor választasz. Nem kell magyarázkodnod. Az ösztön nem hazudik.

88. szabály – Szavatosság szabály – A nő olyan, mint a dobozos tej. Mindegyiknek van egy ’szexi szavatossága’. Persze akadnak fickók, akik a hűtőből az érettebbet

választják, de csak megszagolják, megvonják a vállukat, belekóstolnak. De az érettséggel már csak lefelé vezet az út.

A női vonzerő nem végtelen. Van egy csúcspontja, és onnantól lefelé ível. A fiatalság az, ami igazán vonzó a férfiak számára. A huszonéves nő teste, bőre, energiája – ez az, ami ösztönösen megmozgatja a férfi agyát. A harmincas-negyvenes nő még lehet szép, de az már más kategória. Nem a termékenység csúcsa, nem az életerő maximuma.

Van, aki az "érettebb" nőkre bukik. De ők is csak kóstolgatnak. Megnézik, megszagolják, belekóstolnak – de tudják, hogy ez nem a friss tej. És az érettséggel – bármennyire is próbálják szépíteni – már csak lefelé vezet az út. A ráncok, a lassuló anyagcsere, a csökkenő energia – ezek mind ott vannak, és nem lehet őket visszafordítani.

Gyakorlati tanács: Ne hagyd, hogy a társadalmi nyomás vagy a "minden kor szép" mantrák eltántorítsanak attól, amit ösztönösen érzel. Ha fiatal nőkre vágysz – ne érezd magad emiatt rosszul. Ez a természetes. Az érettebb nők lehetnek jók egy estére, de hosszú távon a fiatalság a nyerő. A szavatosság nem hazudik.

89. szabály – A kerítés 1. szabálya – Ne dicsérj!

A dicséret a leggyorsabb módja annak, hogy egy nőt unalmassá tegyél magad számára. De nem csak erről van szó – a dicséret a legnagyobb fegyver a nő kezében. Mert ha dicsérsz, azt üzened: "Te vagy a középpont, én csak egy vágyakozó vagyok." És ezzel átadod a kontrollt.

Miért ne?

- **A dicséret csökkenti a feszültséget.** A szexuális feszültség abból épül, hogy a nő bizonytalan abban, mit gondolsz róla. Ha ezt a bizonytalanságot megszünteted, a feszültség is eltűnik.
- **A dicséret kiszolgáltatottá tesz.** Onnantól, hogy kimondtad, hogy "gyönyörű vagy", a nő tudja, hogy te akarsz valamit tőle. Innentől kezdve ő irányítja a tempót.
- **A dicséret unalmassá tesz.** Ha minden második mondatod egy bók, a nő megszokja, és onnantól semmi különlegeset nem adsz neki. Te leszel a "bókoló" – és a bókolók unalmasak.

Mit csinálj helyette?

- Mutasd ki a figyelmedet – de ne szavakkal. Nézd meg alaposabban, majd mosolyogj egyet, és fordítsd el a tekintetedet. A nő tudni fogja, hogy észrevetted – de nem kapja meg a szóbeli megerősítést.
- Ha mégis dicsérni akarod, dicsérd a választásait, ne a külsejét. "Jó ízlésed van" – ez többször elhangozhat, mint az, hogy "jó a segged".
- A legjobb bók: a semmi. Hagyd, hogy a nő maga jöjjön rá, hogy tetszik neked. Ha ezt ő fedezi fel, sokkal többre fogja értékelni.

Gyakorlati tanács: Legközelebb, amikor egy nővel vagy, és az agyad azt súgja, hogy "mondd már neki, milyen szép", inkább harapj a nyelvedbe. Nézz a szemébe, tartsd ki a tekintetedet, és mosolyogj. De ne mondj semmit. A nő idegessé válik, bizonytalanná – és pont ebből a bizonytalanságból születik a vonzalom. Ne dicsérj – és nyersz.

90. szabály – A lépések szabálya

Egy jól felépített folyamat. Nem kell minden nővel az egész sorozatot végigvinni – de ha igen, akkor ebben a sorrendben a leghatásosabb.

---

1. Kapcsolat felvétel

Odalépsz, megszólítod, elindítod a beszélgetést. Nem kell nagy dobás – elég, ha észrevesz, és tudja, hogy létezel. Egy nézés, egy mosoly, egy laza megjegyzés. A lényeg: tudja, hogy ott vagy.

---

2. Hanyagolás

Most jön a szünet. Nem írsz vissza azonnal, nem keresed, nem tolod magad az orra elé. Hagysz időt, hogy gondoljon rád. Hogy elbizonytalanodjon: "Vajon miért nem keres?" A hanyagolás felerősíti a kíváncsiságot – és a kíváncsiság a vágy első lépése.

---

3. A sunyi kis bókok, amivel odavágsz az önbizalomnak

Nem nyílt bók. Hanem apró, alig észrevehető megjegyzések, amik azt sugallják: "Észrevettem, hogy nem vagy tökéletes." Pl. "Jól áll a hajad, de tegnap jobb volt." "Ez a ruha érdekes – nem mondom, hogy rossz." A cél: megbillenteni az önbizalmát. Ne törd össze – csak annyira, hogy megszűnjön a magabiztossága, és nyitottabb legyen a megerősítésre.

---

4. Önmagad dicsérése, mintha panaszkodnál

"Jaj, annyit dolgozom mostanában, nem győzöm a projekteket." "A főnököm megint rám akarja kenni a vezetői feladatokat." Ez nem panaszkodás – ez álszerény dicsekvés**.** Azt sugallod, hogy te egy fontos, elfoglalt, sikeres ember vagy, aki túl van terhelve. A nő ezt úgy értelmezi: "Ez a pasi számít valamit."

---

5. Erőltetett szemkontaktus

Nem bámulás. De tartod a tekintetedet egy-két másodperccel tovább, mint ami kényelmes. A nő ideges lesz – de jó értelemben. A hosszú szemkontaktus intimitást szimulál, és azt az érzést kelti: "Ez a férfi néz engem."

---

6. Testkontaktussal megteremteni az intimitást

Egy érintés a vállán, egy kéz a karján, egy "véletlen" összeérés. Nem nyomulás – csak annyi, hogy a teste is hozzászokjon a jelenlétedhez. A testkontaktus feloldja a gátakat, és előkészíti a terepet a következő lépéshez.

---

7. Kis emlékeztető ajándék

Nem kell nagy valami. Egy apró tárgy, amit "véletlenül" otthagytál. A cél: emlékeztetni rá, hogy létezel, anélkül, hogy nyomulnál. Az ajándék egy ürügy arra, hogy újra kapcsolatba kerülj – és hogy a nő gondoljon rád.

8. "Már nem kellesz" duma

A végső lépés. Most azt a látszatot kelted, hogy már nem érdekled. "Figyelj, szerintem ennek így nincs értelme." "Már nem várom, hogy összejöjjön." Ez a nőben pánikot kelt – és a pánik gyors döntésekhez vezet. Ha eddig nem volt hajlandó, most meg fog. Mert a félelem, hogy elveszít, erősebb, mint a bizonytalanság.

Gyakorlati tanács: Ezt a nyolc lépést nem kell minden nőnél végigvinni. Vannak, akiknél a 3. lépésnél már nyertél. De ha végigviszed, és közben figyelsz a jelekre – tudni fogod, mikor kell lassítani, mikor gyorsítani, és mikor kell kiszállni. Ez a lépések szabálya. Használd bátran.

91. szabály – Csak amikor már feladtad, akkor jössz rá, hogy milyen nehéz újrakezdeni, és inkább lebeszéled magad róla. De nem múlik el. Amíg be nem fejezed, addig mindig benned lesz, hogy befejezetlenül hagytad.

A feladás könnyű. Az újrakezdés nehéz. De a legrosszabb a kettő között az a köztes állapot, amikor már feladtad, de még nem kezdtél újra. Amikor azt hiszed, hogy "jól van, ennyi volt", és próbálod eltemetni magadban az egészet. Csakhogy a befejezetlen dolgok nem tűnnek el. Ott maradnak a fejedben, és időnként felbukkannak, hogy emlékeztessenek: nem fejezted be.

Miért működik ez?

- Mert az emberi agy nem szereti a nyitott köröket. Egy félbemaradt kapcsolat, egy ki nem mondott mondat, egy el nem végzett küldetés – mind ott csüng a háttérben, és szívja az energiádat.
- Mert az újrakezdés ijesztő.
- Mert könnyebb azt mondani: "Nem is akartam annyira." De ez egy hazugság, amit saját magadnak mondasz. És a hazugság nem tünteti el a befejezetlenség érzését.

A csavar: Csak akkor jössz rá, hogy mennyire nehéz újrakezdeni, amikor már feladtad. Addig, amíg benne vagy, azt hiszed, hogy "majd ha vége, könnyebb lesz". De nem. A végén még rosszabb. Mert ott vagy egyedül, a semmivel, és azzal a tudattal, hogy nem fejezted be, amit elkezdtél.

Gyakorlati tanács: Ha valamit elkezdtél – legyen az egy kapcsolat, egy kaland, vagy csak egy nő, akit meg akartál szerezni –, vidd végig. Ne hagyd félbe. Mert a félbehagyás sokkal rosszabb, mint a kudarc. A kudarc fáj, de elmúlik. A befejezetlenség ott marad, és évek múlva is előjön. Ha már feladtad, de újra akarod kezdeni – ne vacillálj. Csináld. Mert amíg nem fejezed be, addig sosem leszel szabad.

92. szabály – Az új mindig jobb! Ki az a lány, aki dögösebb, mint a legdögösebb, akivel dolgom volt? A barátnője, mert nem láttam még pucéron.

Az ismeretlen mindig izgalmasabb, mint a megszokott. A nő, akit már ismersz, akit már láttál minden helyzetben – legyen bármilyen dögös –, már nem rejteget meglepetéseket. De a barátnője, a kolléganője, a "véletlenül" szembejövő új arc – ő még ismeretlen. És amíg nem láttad pucéron, addig a fantáziád tökéletesre formálhatja.

Miért működik ez?

- Mert az agyad a hiányra, a vágyakozásra van kódolva. Amit már megismertél, az már nem hiányzik. Amit még nem, az igen.
- Mert a megszokás megöli a vágyat. A legdögösebb nő is unalmassá válik, ha minden nap látod. Az új nőben viszont minden lehetőség benne van.
- Mert a "nem láttam még pucéron" nem csak a testre vonatkozik. Arra is, hogy nem ismered a szokásait, a hangját reggel, a reakcióit – minden új, és ez izgalmas.

Gyakorlati tanács: Ne ragaszkodj a múlthoz. Ha egy nő már nem ad új ingereket, ne félj továbblépni. Az új nő mindig izgalmasabb, mint a régi – még akkor is, ha objektíven a régi "szebb". Mert a szépség nem objektív. A vágy az, ami számít. És a vágy az új felé húz. Használd ezt az ösztönt – ne küzdj ellene.

93. szabály – A válogatás megöli a szexet.

Minél többet válogatsz, annál kevesebb szexet kapsz. Ez nem egy erkölcsi állítás – ez egy matematikai tény. Ha túl sokat szűrsz, túl magasra teszed a lécet, túl sokat vársz a "tökéletes" nőtől, akkor végül egyedül maradsz a tökéletes elképzeléseiddel.

Miért működik ez?

- Mert a válogatás azt jelenti, hogy kizársz olyan lehetőségeket, amik tökéletlenek ugyan, de elérhetőek.
- Mert a "tökéletes" nő nem létezik. És amíg arra vársz, hogy megjelenjen, addig más pasik viszik azokat, akik pedig elérhetőek lettek volna neked.
- Mert a szex nem a tökéletességről szól. A szex a pillanatról, a kémiai reakciókról, a testi vonzalomról szól – és ezek sokszor olyan nőkkel is működnek, akiket elsőre "nem tökéletesnek" ítéltél.

A csavar: A válogatás nem a nőkről szól. A saját egódról szól. Arról, hogy "én érdemlek jobbat". Közben a "jobb" meg a "rosszabb" egy fejben létező konstrukció. És amíg ezt a konstrukciót kergeted, addig a valóságban kimaradsz a szexből.

Gyakorlati tanács: Engedd el az ideálokat. Ne azt keresd, hogy "ki a legdögösebb" – keresd azt, hogy "ki elérhető és vonzó". Ha mindig a legjobbat akarod, előbb-utóbb semmit nem kapsz. A válogatás megöli a szexet – és a szex hiánya megöli a férfi önbizalmát. Ne válogass – cselekedj.

94. szabály – A nagyobb is mindig jobb!

A nagyobb mindig jobb. Ez nem csak a méretről szól – bár arról is, hanem a jelenségtről, a hatásról, az erőről. A nagyobb gesztus, a nagyobb energia, a nagyobb kockázatvállalás – mind többet ér, mint a kisebb, óvatosabb verzió.

Hol működik?

- **A lépéseknél.** Aki nagyobbat lép – odamegy, megszólít, viszi a dolgot –, az viszi a nőt is. Aki kicsiben gondolkodik, az egyedül marad.

- **A jelenlétnél.** Aki nagyobb energiával van jelen – hangosabb, határozottabb, magabiztosabb –, az vonzza a tekinteteket. A kisebb, visszahúzódóbb figura láthatatlan marad.
- **A hatásnál.** Egy nagyobb gesztus – egy váratlan meglepetés, egy merész mondat, egy határozott érintés – mélyebb nyomot hagy, mint tíz apró bók.

Gyakorlati tanács: Ne kicsiben gondolkodj. Ha lépni akarsz, lépj nagyot. Ha mondani akarsz valamit, mondd ki határozottan. Ha nőt akarsz, ne kérj – vegyél el. A nagyobb mindig jobb – és a nők ezt érzik. Aki nagyot lép, az nagyot nyer.

95. szabály – A kisfiús dumára egyáltalán nem vevők a csajok.

A nők nem a gyerekeket keresik. A nők férfit keresnek. Aki úgy beszél, mint egy kisfiú – bizonytalanul, nyafogva, mentegetőzve, állandóan bocsánatot kérve –, az esélytelen. A kisfiús duma a következőket jelenti a nő számára:

- "Nincs önbizalmam."
- "Még nem értem meg, hogyan működik a világ."
- "Azt várom, hogy te irányíts."
- "Nem tudok dönteni."
- "Félek tőled."

És egyik sem vonzó.

Mi számít kisfiús dumának?

- "Bocsánat, hogy megzavarlak..."
- "Lehet, hogy hülyeség, de..."
- "Nem tudom, hogy illik..."
- "Remélem, nem haragszol meg..."
- "Csak egy kicsit szeretnék..."
- "Jaj, én tényleg nem értem a nőket..."

Ezek mind azt üzenik, hogy te egy gyerek vagy, aki még nem nőtt fel. A nő nem akar anya lenni – legalábbis az ágyban nem. A nő azt akarja, hogy a férfi tudja, mit akar, és ki is mondja. Határozottan, félreérthetetlenül, anélkül, hogy mentegetőzne.

Gyakorlati tanács: Beszélj úgy, mint egy férfi. Határozottan, egyenesen, bocsánatkérés nélkül. Ne kérdezd meg, hogy "szabad-e" – mondd azt, hogy "gyere". Ne mondd, hogy "talán" – mondd, hogy "holnap találkozunk". A kisfiús duma kizárja a szexet. A férfias duma megnyitja az ajtót.

96. szabály – Az jó érzés, ha kellünk egy nőnek, ha ezt nem tapasztaljuk meg, akkor legyen vége a kapcsolatnak.

Egy férfinak szüksége van arra az érzésre, hogy kell. Hogy a nő akarja, hogy hiányzol neki, hogy számítasz. Nem elég az, hogy "együtt vagytok" – az csak egy állapot. Az, hogy a nő igényel téged, hogy keres, hogy vár, hogy hiányzol neki – ez az, ami működteti a férfi önbizalmát a kapcsolatban.

Ha ezt nem érzed:

- Ha a nő nem keres.
- Ha nem hiányzol neki.
- Ha nincs benne vágy, hogy veled legyen.
- Ha a kapcsolat csak megszokásból működik.

...akkor onnantól kezdve a kapcsolat értelmét veszti. Nem kell erőltetni. Nem kell "dolgozni rajta". Ha a nő nem mutatja, hogy kellesz neki, akkor te csak egy berendezési tárgy vagy az életében. És egy berendezési tárgyat előbb-utóbb lecserélnek.

Gyakorlati tanács: Figyeld a jeleket. Ha a nő nem ír, ha nem hív, ha nem kezdeményez, ha nem akar veled lenni – akkor nem tart igényt rád. Ne áltasd magad, ne keresd a kifogásokat. Ha kellenél neki, éreztetné veled. És ha nem érzed, hogy kellesz – ne pazarold az idődet. Zárd le, és keress olyat, akinek tényleg kellesz.

97. szabály – Férjes nővel való randizás szabályai

Ha egy férjes nővel randizol, az alapok ugyanazok, de a játék más. Itt nem csak a nőt kell kezelni, hanem a háttérben ott van a férj is – még ha nem is látod. Ez a négy szabály tartja életben a dolgot.

---

1. Vidd olyan helyre, ahol gyertyák vannak.

A gyertya fénye elrejti a részleteket. Nem látni a ráncokat, a fáradtságot, a bűntudatot. A gyertyafény intimitást szimulál – és egy férjes nőnek pont erre van szüksége. Egy olyan környezetre, ahol elfelejtheti, hogy másé. A gyertya az a kellék, ami elmossa a határokat.

---

2. Osztozz olyanon, ami nyálas lehet (kaja, fogkefe).

Az osztozkodás intimitást épít. Egy közös desszert, egy kanál, amit mindketten használtok – ez olyan, mintha a testetek is osztozkodna valamin. A nyálas dolgok – legyen az falat kaja, egy üveg amiből isztok – mind azt az érzést keltik: "Mi már túl vagyunk a felszínen." Ez a fajta intimitás gyorsabban mélyíti a kapcsolatot, mint a szavak.

---

3. Hazudni kell a férjnek, hogy mit csináltatok, és kivel voltatok.

Ez nem választás – ez a játék része. Ha egy férjes nővel vagy, a hazugság a működés feltétele. A nőnek fedősztorit kell gyártania: "A barátnőmmel voltam", "Munkaügyi vacsora", "Elugrottam bevásárolni". És ebben neked is szereped van. Sose hagyd, hogy a nő egyedül hazudjon – támogasd a sztorit. Ha kérdezik, te is ugyanazt mondd. A lebukás nem csak a kapcsolatot, de az egész életét tönkreteheti. Ezért a hazugság nem opció – hanem kötelezettség.

---

4. Egyre kevesebbet kell találkozni a férjjel.

Ez a legfontosabb – és a legnehezebb. A férjes nővel való viszony akkor működik, ha a férj fokozatosan kikerül a képből. Nem arról van szó, hogy eltűnik – hanem arról, hogy egyre kevesebb időt töltenek együtt. A nő egyre többet nálad alszik, egyre többet hivatkozik "elfoglaltságra", egyre kevésbé van jelen otthon. Ha ezt nem látod, ha a nő ugyanúgy tölti az időt a férjjel, mint előtte – akkor a viszony csak időtöltés, és soha nem fog elmélyülni.

Gyakorlati tanács: Ezek a szabályok nem arról szólnak, hogy "elszedd" a nőt a férjétől. Arról szólnak, hogy a viszony fennmaradjon anélkül, hogy lebuknátok. Ha ezeket betartod, a nő biztonságban érzi magát, és egyre többet fog tőled kérni. Ha valamelyiket megszeged – lebukás, dráma, vége. Ennyi.

98. szabály – Hableány szabály – Minden nőt egy nap annyira kínzóan vonzónak fogsz látni, ha vele dolgozol, vagy együtt laksz, hogy kénytelen leszel egyenest a cicijére nézni.

A közelség megváltoztatja a percepciót. Egy nő, akit egyébként észre sem vennél az utcán, ha minden nap látod, ha egy légtérben dolgoztok, ha összefuttok a konyhában – előbb-utóbb elkezd vonzóvá válni. Nem azért, mert megváltozott a külseje. Hanem mert a napi közelség felülírja az objektív értékelést.

Mi történik?

- Az agyad hozzászokik az arcához, a mozdulataihoz, a hangjához. Ez a megszokás bizalmat szül – és a bizalom vonzalommá alakul.
- A testi közelség – még ha csak véletlen is – felerősíti az észlelést. Egy váll érintése a folyosón, egy nevetés a szünetben – ezek az apró dolgok elkezdenek építkezni a fejedben.

- És egy napon – anélkül, hogy számítanál rá – ott találod magad, hogy a személyiségénél fogva vonzódsz hozzá, és egyenesen a mellkasát bámulod, miközben azt magyarázod magadnak, hogy "csak gondolkodom".

  A csapda: Ez nem igazi vonzalom. Ez a közelség illúziója. És ha ezt nem ismered fel, könnyen beleeshetsz abba a hibába, hogy összekevered a megszokást a vágyakozással.

  Gyakorlati tanács: Ha egy nővel együtt dolgozol vagy laksz, és kezded észrevenni, hogy egyre jobban vonz, állj meg egy pillanatra. Kérdezd meg magadtól: "Tényleg ő az, vagy csak a közelség miatt látom ilyennek?" Ha a válasz az, hogy "csak a közelség", akkor ne cselekedj. Ne kockáztasd a munkahelyed, a lakókörnyezeted, vagy a társas kapcsolataidat egy illúzióért. Hagyd, hogy a "hableány" maradjon a fantáziádban – ne a valóságban.

99. szabály – Kiegészítés a Hableány szabályhoz – Minden nőben, legyen az bármilyen undormány, ketyeg a "hableány-óra", és ha az lejár, úgy érzed, muszáj megdöntened. Egy nőt, ha átváltozik, hableánnyá csak egy dolog tudja visszaváltoztatni – a terhesség. A terhes nőt a szoptatás visszaváltoztatja hableánnyá. (Ha az övé megnő a kétszeresére, az enyém is.)

Ez a Hableány szabály sötétebb oldala. Nem csak arról szól, hogy a közelség vonzóvá tesz bárkit. Arról is, hogy ez a folyamat elkerülhetetlen. Minden nőben ott ketyeg az a bizonyos óra – és ha lejár, te onnantól kezdve képtelen vagy másképp látni. A tested, az agyad, az ösztöneid azt súgják: "Ezt meg kell szerezni." Hiába tudod, hogy nem az igazi, hiába látod a hibáit – az óra lejárt, és te már nem kontrollálod.

A visszaváltozás: Egyetlen dolog képes visszafordítani ezt a folyamatot: a terhesség. Amikor egy nő teherbe esik, a tested – az ösztönös szinten – tudomásul veszi, hogy "elfoglalt". Onnantól kezdve a hableány varázsa megtörik, nem látod többé vonzónak ugyanúgy, a terhesség visszahozza a valóságot.

De a szoptatás – amikor a mellei megnőnek, és a tested újra érzékeli a termékenység jeleit – visszaváltoztatja hableánnyá. És ha az övé a kétszeresére nő, a tiéd is – értsd: a vágyad, az ösztönöd, a késztetésed. Újraindul az óra.

Gyakorlati tanács: Ismerd fel ezt a mechanizmust, hogy ne essél csapdába. Ha egy nő körülötted elkezd vonzóvá válni anélkül, hogy valódi oka lenne – az a hableány-óra ketyeg. Ne hozz döntéseket, amíg ez az állapot tart. Várj, amíg a varázs elmúlik – vagy ha nem múlik, és belemész, akkor vállald a következményeket. De tudd: a terhesség az egyetlen, ami visszafordítja. És a szoptatás újraindítja. Ez a természet. Ezzel nem lehet vitatkozni.

100. szabály – Mester szabály – Csak akkor érdemled ki a Mester, illetve a Nagymester címet, ha teljesíted a következőket:

Mester címhez:

- Együttlét ikrekkel.
- El kell érnéd egy lánynál, hogy ő hívjon fel magához, együtt legyetek, nagyon jó legyen mind a kettőtöknek – és másnap azt kérje, hogy ne találkozzatok többet.
- Se telefonszám, se cím, se email csere nem lehet!

Nagymester címhez:

- Együttlét 3 vagy több lánnyal.
- El kell érnéd egy lánynál, hogy ő hívjon fel magához, együtt legyetek, nagyon jó legyen mind a kettőtöknek – és megadja az elérhetőségét, és azt mondja: "Bármikor jöhetsz, hívhatod, amikor akarod – de nem kötelező!"

Ez a szabály a csúcs. Nem elég, ha valaki jól néz ki, nem elég, ha jó dumája van. A Mester címet az érdemli ki, aki olyan szinten műveli a játékot, hogy a nő őt keresi – de mégis úgy engedi el, hogy a nő maga kéri a távozást. Ez a tökéletes kontroll. A Nagymester pedig az, aki ezt többszörös szinten, több nővel is képes végrehajtani – és a nő mégis visszavárja, anélkül, hogy elvárásai lennének.

Gyakorlati tanács: Ne ezekkel a címekkel a fejedben kezdj neki a játéknak. Ezeket nem lehet erőltetni. Akkor jönnek, amikor már annyira természetessé vált a mozgásod, hogy a nők maguktól akarják, hogy te irányíts. Ha elérted ezt a szintet, onnantól kezdve nem te futsz a nők után – ők jönnek hozzád, és te döntöd el, meddig tart a játék. A Mester cím nem egy cél – hanem egy következmény. Ha jól csinálod, magától jön.

101. szabály – Unokatesó szabály – Miért akarna valaki összehozni a barátnőjével, unokatesójával, testvérével? Ilyenkor valószínűbb, hogy neki tetszel, csak valamilyen ok miatt nem akar/mer/tud kezdeményezni.

Amikor egy nő azt mondja: "Figyelj, megismertelek a barátnőmmel, szerintem összeillenétek" – az első reakciód az, hogy "jaj de kedves, össze akar hozni valakivel". Pedig nem. A valódi üzenet: "Én akarlak, de nem merem/ nem mondhatom/ nem tudom kimondani."

Miért csinálja ezt?

- Mert tesztel. Kíváncsi, hogy reagálsz – érdekel-e a másik, vagy esetleg őt választanád.
- Mert ha te elfogadod az ajánlatot, és elmész a barátnőjével, az azt jelenti, hogy nem vagy elérhető számára – de közben mégis a közeledben marad, mert a barátnőjén keresztül hall rólad.
- Mert ha te visszautasítod, és azt mondod, hogy "nem, inkább veled", az pont az a visszajelzés, amire vár.

A csavar: A legtöbb férfi beleesik ebbe a csapdába. Elmegy a barátnővel, unokatesóval, testvérrel – és közben nem veszi észre, hogy a felkínáló nő volt az igazi cél. Aztán csodálkozik, hogy "miért nem jött össze" – miközben a felkínáló nő már rég eldöntötte, hogy ő akar téged, csak nem tudta kimondani.

Gyakorlati tanács: Ha egy nő össze akar hozni valakivel, ne rohanj elfogadni az ajánlatot. Figyeld a jeleket – ha feszeng, ha túl sokat kérdez a randiról, ha féltékenyen

néz –, akkor valószínűleg nem a barátnője érdekli, hanem te. Az ilyen helyzetben a legjobb, amit tehetsz, hogy visszautasítod, és azt mondod: "Nem, köszönöm, te jobban érdekelsz." Ha ezután zavarba jön és elpirul – nyertél. Ha megsértődik – akkor is nyertél, mert kiderült az igazság.

102. szabály – Áthívás szabály – Ha a lány áthív "sütit sütni", vagy hogy "szereld meg ezt vagy azt", vagy "kertészkedni", akkor ő mást akar!

Egy nő nem azért hív át, hogy tényleg sütit süssön veled. Nem azért, hogy a csapot megjavítsd. Nem azért, hogy a rózsáit metszegesd. Ezek csak fedősztorik. A valódi tartalom: téged akar. Csak nem mondhatja ki egyenesen, mert az túl nyilvánvaló lenne, és elveszítené a játékot.

Hogyan működik?

- A nő tudja, hogy ha azt mondaná: "Gyere át, dugjunk", azzal kiszolgáltatná magát. Ehelyett talál egy ártatlan indokot, ami mögé bújhat.
- A sütés, a szerelés, a kertészkedés – mind olyan tevékenységek, ahol közel kell hozzá lenned. Ahol véletlenül összeértek, ahol a keze a tiédre téved, ahol a helyzet megteremti az intimitást.
- Ő megteremti a lehetőséget – te pedig élsz vele.

A csapda: A férfi, aki ezt nem érti, tényleg elmegy sütit sütni. Tényleg nekiáll a csapot szerelni. Tényleg kertészkedik. Közben a nő ott áll mellette, és várja, hogy végre vegye a lapot. Aztán csalódottan küldi haza, mert "semmi nem történt". Pedig minden adott volt.

Gyakorlati tanács: Ha egy nő áthív ilyen ürüggyel, ne a feladatot csináld. A süti süthető, a csap megszerelhető, a kert megművelhető – de ezek mind csak a körítés. A lényeg, hogy ott vagy a közelében. Egyedül. Egy zárt térben. Használd ki a helyzetet. Közeledj. Érintsd meg. Ha a nő tényleg csak a sütiért hívott volna, akkor is meg fogja érteni – és ha nem akar semmit, majd jelzi. De ha áthívott, az 90%-ban azt jelenti, hogy akar valamit. Ne hagyd ki a lehetőséget azzal, hogy tényleg szerelőt játszol.

103. szabály – Február 13-a szabály – Minden nő randizni akar Valentin napon. A legjobb nők önbecsülése is a béka feneke alatt van, ha a Valentin napot egyedül kell tölteniük. DE a legfőbb szabály: bárhol is, és bárkin is vagy, éjjel 11.59-re haza kell érned EGYEDÜL! Különben akkor az már Valentin napi randi.

Február 13-a a Valentin nap előtti este. És ezen az estén a nők – főleg azok, akiknek másnap nincs programjuk – sebezhetőbbek, mint az év bármely más napján. A Valentin nap egy olyan nap, amikor a nőknek "kell" valaki. Ha nincs, az önbecsülésük mélyrepülésbe kezd. És ezt pont egy nappal előtte kezdik érezni a legerősebben.

A taktika: Február 13-án este bárhol vagy – bárban, buliban, utcán – találsz egy nőt, aki fél attól, hogy másnap egyedül lesz. Ő nyitottabb, fogékonyabb, mint máskor. Egy este, egy beszélgetés, egy kaland – és a nő azt érzi: "Mégse vagyok egyedül." De itt jön a csavar.

A legfőbb szabály: Éjjel 11.59-re egyedül kell hazaérned. Se nála aludni, se magadhoz vinni. Mert ha éjfél után is együtt vagytok, onnantól kezdve az már Valentin napi randi. És onnantól kezdve a nő elvárásai megváltoznak. Már nem egy "előesti kaland" leszel, hanem "a Valentin napi pasi". És a Valentin napi pasitól virág, csoki, romantika, elköteleződés jár. Te meg ezt nem akarod.

Gyakorlati tanács: Használd ki a február 13-ai lehetőséget. Légy ott, ahol a nők vannak. Csinálj egy jó estét. De hajnal előtt – és főleg éjfél előtt – lépj le. Egyedül. Hagyd, hogy a nő másnap egyedül ébredjen, és azon gondolkodjon, hogy "miért nem maradtál". Ez a vágyakozás tartja ébren az érdeklődését. Ha maradsz, az már más játék – és abból te jössz ki rosszabbul.

104. szabály – A szánalmasan romantikus szabály – Minden évben Valentin napra veszek virágot és bon-bont akkor is, ha éppen nincsen senkim, mert hát nem lehet tudni... Annyira imádom a Valentin napot! Oh, Istenem, megtalálta a zsák a foltját!

Ez a szabály a látszat erejéről szól. Az a férfi, aki Valentin napra virágot és bon-bont vesz – még akkor is, ha nincs senkije –, nem egy szánalmas alak. Ő egy felkészült játékos. Mert sose tudhatod, ki bukkan fel az utolsó pillanatban. És ha ott a virág, ott a bon-bon – onnantól kezdve te vagy a hős, aki megmenti a nőt attól, hogy egyedül töltse a napot.

Miért működik?

- A nők imádják a gesztusokat. Még akkor is, ha a gesztus mögött nincs valódi érzelem – csak egy jól előkészített szituáció.
- A Valentin napon a nők érzékenyek. Egy virág, egy bon-bon, és máris azt hiszik: "Ez a férfi tényleg gondol rám." Közben te csak egy szerepet játszol – de ők ezt nem látják.
- És a "zsák a foltját" rész – amikor a nő azt hiszi, hogy ő az, akiért ez az egész készült –, az a legnagyobb győzelem. Mert ha elhiszi, hogy őt választottad, onnantól kezdve a tiéd.

Gyakorlati tanács: Ne hagyd, hogy a "nincs senkim" lebeszéljen a készülődésről. Vegyél virágot, vegyél bon-bont. Tartsd kéznél. Sosem tudhatod, mikor jön el a pillanat. És ha eljön, te ott állsz a kezedben a meglepetéssel. A nő elhiszi, hogy őt vártad – és te hagyod, hogy ezt higgye. Mert ebben a játékban a látszat ugyanolyan fontos, mint a valóság.

105. szabály – Sose randizz egynél többször ugyanazzal a lánnyal! Kivéve: ha dögös!

A szabály lényege: az első randin kell lefektetni a nőt. Ezért olyan helyzetekben kell randizni, ahol ez természetesen megtörténhet – pubok, bulik, fesztiválok, éjszakai helyek. Ezekben a környezetekben a randi vége egyértelműen az ágyba vezet. Nincs "majd legközelebb".

A logika:

- A pub, a buli, a fesztivál nem egy "ismerkedős" színtér – hanem egy lezárós színtér. A nő is ezzel a tudattal megy oda. Ha ott randizol, az nem egy vacsora, ahol elvárja, hogy hazakíséred – az egy olyan este, ahol a végén természetes, hogy "még egy körre" hazamentek.

- Az első randi a legnagyobb esély. A nő még nem ismer, még nyitott, még nincsenek elvárásai. Ha itt nem viszed végig, a második randin már más a dinamika – és általában már késő.
- A "kivéve: ha dögös" annyit jelent, hogy ha a nő annyira vonzó, hogy simán viszi a helyzetet, akkor az első randin a vonzalom ereje viszi a dolgot. Ilyenkor még könnyebb, mert a nő is akarja, de a második randi tilos a „dögös” nővel is.

Gyakorlati tanács: Ne randizz kávézóban, moziban, vagy "ismerkedős" helyen, ahol a randi vége bizonytalan. Csak olyan helyen randizz, ahol a randi vége = ágy. Pubok, bulik, fesztiválok. Ha ott vagy, és a nő igent mondott, akkor a randi végén nem kérdés, hogy mi történik – csak az, hogy te mered-e lépni. Ha nem lépsz, más fog. De te ne hagyd ki.

106. szabály – Szülő szabály – Soha ne találkozz a szülőkkel!!! Akkor se, ha dögös, és akkor se, ha az anyja is dögös!!

Ez a szabály a végső határhúzás. A szülőkkel való találkozás egy olyan szint, ahonnan nincs visszaút. Onnantól kezdve nem vagy "az a pasi, akivel jót szórakozik" – hanem "a pasi, akit bemutatott a szüleinek". És ezzel a lépéssel a nő – akár tudatosan, akár nem – elvárásokat támaszt.

Miért ne?

- Mert a szülők előtt már nem lehetsz a "kaland" férfija. Ott már illedelmes, jól nevelt, hosszú távra tervező srácot kell játszanod. És ezt a szerepet – ha nem vagy benne otthon – kínos lesz fenntartani.
- Mert a nő onnantól kezdve azt hiszi, hogy te "komolyan gondolod". A szülőknek bemutatni valakit az egyik legnagyobb lépés egy nő számára. Ha ebbe belemész, onnantól kezdve a nő elvárja, hogy te is ugyanígy gondold.
- Mert ha a szülők nem szeretnek, onnantól kezdve a nő is elkezd kételkedni. És ha szeretnek – akkor még rosszabb, mert onnantól kezdve a család része vagy, amit sokkal nehezebb levetkőzni.

A kivételek: Nincsenek. Még akkor se, ha a nő annyira dögös, hogy minden más szabályt felülírna. Még akkor se, ha az anyja is dögös – mert az egy másik játék, és az még veszélyesebb.

Gyakorlati tanács: Ha egy nő szülőkkel akar összehozni, az egy piros zászló. Nem feltétlenül azt jelenti, hogy rossz ember – de azt igen, hogy mást akar, mint te. Ha te csak kalandot, szórakozást, vagy egy éjszakát keresel, ne menj bele. Kedvesen, de határozottan mondj nemet. "Nem, köszönöm, még nem állok készen erre." És ha a nő ezt nem érti meg – akkor nem is a te nőd. Az a nő, aki ezt megérti, azzal lehet játszani. Aki pedig erőlteti – azzal nem érdemes.

107. szabály – Búcsú-nosztalgia szabály – Akkor tör ránk, amikor dobni akarunk valakit, mert rájövünk, hogy már nem láthatjuk többet. A lényeg, hogy soha ne dőlj be ennek az érzésnek. Pont olyan megtévesztő, mint a sörhomály, vagy a koszorúslány illúzió.

A szakítás előtti pillanatokban – amikor már eldöntötted, hogy vége, de még nem mondtad ki – az agyad egy utolsó trükköt vet be. Előhozza a szép emlékeket. A nevetést, a jó szexet, a közös programokat. Azt az érzést, hogy "milyen jó is volt". És ez a nosztalgia pont akkor üt be, amikor a legveszélyesebb – mert elbizonytalanít.

Miért működik ez?

- Mert az agyad a veszteségre érzékeny. Amikor úgy érzi, hogy valamit elveszítesz, azonnal elkezdi idealizálni azt, amit elveszíteni készülsz. Függetlenül attól, hogy mennyire volt rossz a kapcsolat.
- Mert a nosztalgia mindig szebbíti a múltat. A rossz emlékek elhalványulnak, a jók előtérbe kerülnek. És ebben a pillanatban elfelejted, hogy miért akartad dobni. Csak arra emlékszel, hogy "milyen jó volt".
- És ha bedőlsz ennek az érzésnek, onnantól kezdve újra benne ragadsz egy olyan kapcsolatban, amit már rég ki kellett volna engedned.

A csavar: Ez az érzés ugyanolyan megtévesztő, mint a sörhomály – amikor azt hiszed, hogy minden szuper, de másnap reggel már nem vagy biztos benne. Vagy mint a koszorúslány-illúzió. A búcsú-nosztalgia is egy illúzió. És ha bedőlsz neki, ott ragadsz.

Gyakorlati tanács: Ha úgy érzed, hogy eljött az idő a szakításra, és hirtelen elkezdenek előjönni a "jó emlékek", állj meg egy pillanatra. Kérdezd meg magadtól: "Miért akartam elhagyni?" Emlékeztesd magad azokra a dolgokra, amik miatt döntöttél. Ne engedd, hogy a nosztalgia felülírja a racionális döntésedet. Mert ha ezt egyszer megtetted, onnantól kezdve még nehezebb lesz kilépni. És a végén ott maradsz egy olyan kapcsolatban, amit már régen el kellett volna engedned.

108. szabály – Üzenetküldés szabály

Telefon – az első randi után soha ne hívd fel a lányt. Túl lelkesnek, túl elérhetőnek, túl ráérősnek tűnsz. A telefonhívás azt az üzenetet küldi: "Nincs jobb dolgom, mint veled beszélgetni." És ezt a nő azonnal leolvassa rólad.

E-mail – bármi álljon is benne, csak egyet jelent: barátkozni akarsz. Az e-mail túl hivatalos, túl hosszadalmas, túl megfontolt. Egy nő nem akar levelezni veled – akar téged. Az e-mail a baráti zóna gyorsútja.

Chat – a chat csak szexkapcsolatokra való. Ott lehet gyorsan, lazán, fesztelenül üzenni. Nincs elvárás, nincs forma, nincs túlgondolás. A chat arra való, hogy fenntartsd a feszültséget, és hogy a nő tudja: nem egy hivatalos beszélgetésre készül.

Skype (és minden videóhívás) – melegek kapcsolataihoz való, mert a videóhívás túl közvetlen, túl személyes, túl sok. A nő azt érzi, hogy "ennyit még nem is akarok tőle". A videó intimitást szimulál anélkül, hogy ténylegesen ott lennél – és ez ijesztő.

Gyakorlati tanács: Randi után egy rövid üzenet elég – és kész. Semmi telefon, semmi e-mail, semmi videó. Ha a nő akar valamit, majd ír. Ha te írsz neki, az csak azt bizonyítja, hogy te akarsz valamit – és ezt a nő pontosan tudja.

109. szabály – Szex tipp 1. – Pár pillanat tessék-lássék nyalás nem elég, a nőknek akár fél óra izgatás is kell!

A férfiak gyakran azt hiszik, hogy a szex a behatolással kezdődik. Pedig a nőknél a szex a fejben kezdődik – és a testet elő kell készíteni. Nem elég egy pár pillanatnyi

tessék-lássék nyalás, aztán ugrás a lényegre. A nőknek idő kell. Akár fél óra izgatás is – simogatás, csókolózás, a test felfedezése, a feszültség építése.

Miért?

- Mert a női test lassabban gerjed, mint a férfié. A nőnek nem elég a látvány – kell a hangulat, a bizalom, a folyamatos ingerlés.
- Mert az előjáték nem "előjáték" – hanem maga a szex. Aki ezt nem érti, az csak egy gyors lyukasztó, akit a nő nem fog hívni többet.
- Mert a fél óra izgatás nem unalom – hanem építkezés. Minél tovább építed a feszültséget, annál intenzívebb lesz a vége.

Gyakorlati tanács: Ne siess. Ha azt hiszed, hogy "már elég volt", valószínűleg még nem volt elég. Adj időt a nőnek. Simogasd, csókold, fedezd fel a testét anélkül, hogy egyből a vége felé rohannál. A nő ezt érezni fogja – és ha érzi, hogy nem csak a saját élvezetedet keresed, akkor sokkal inkább meg fog nyílni. A szex nem sprint. Ez egy maraton. És aki ezt megérti, az viszi haza a díjat.

110. szabály – Szex tipp 2. – Egy nő attól indul be, ha egy fickón azt látja, hogy az be van indulva tőle!

A női vágy nem önállóan gyullad be – hanem visszacsatolásként. Egy nő akkor kezd igazán beindulni, amikor látja, hogy a férfi be van indulva tőle. A látvány, hogy te akarod őt, hogy a tested reagál rá, hogy a szemedben ott a vágy – ez az, ami felgyújtja őt is.

Miért működik?

- Mert a nők reagálnak a férfi reakcióira. Ha te izgatott vagy, az izgalom átragad rá. Ha te szenvedélyes vagy, ő is az lesz.
- Mert a nő számára a legnagyobb bók az, ha a tested elárulja, hogy akarod. Nem a szavak – a tekinteted, a légzésed, az, ahogy hozzáérsz.
- Mert a női vágy szociális. Nem független – összekapcsolódik a férfi vágyával. Ha te nem mutatod, hogy akarod, ő is elbizonytalanodik.

Gyakorlati tanács: Ne rejtsd el, hogy vágysz rá. Hagyd, hogy lássa a szemedben, az érintéseidben, a testedben. Ne legyél visszafogott – mutasd meg, hogy kívánod. És ha látja, hogy te így reagálsz rá, ő is elkezd ugyanígy reagálni rád. Ez a szex egyik alapvető dinamikája: a vágy táplálja a vágyat. Ha te adsz, ő is adni fog.

111. szabály – Szex tipp 3. – Amint a nő elkezd valamit érezni a csiklójában, az érzés azonnal terjedni kezd egészen az agyáig.

A női test egyik legfontosabb jellemzője, hogy a csikló ingerlése nem lokális – azonnal továbbítja a jeleket az agyba. Ezért van az, hogy egy nőnél a fizikai inger és a mentális izgalom nem választható szét. Ha elkezdi érezni az izgalmat lent, az agya azonnal rátesz egy lapáttal: a képzelet, a vágy, az érzelmek mind bekapcsolnak.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Ha egyszer elindítottad a fizikai ingert, a nő agya átveszi az irányítást. Onnantól kezdve nem kell magyarázkodni, nem kell bizonygatni – a teste és az elméje együtt dolgozik ellened (vagy melletted).
- A csiklóinger nem egy "helyi" dolog. Az azonnal hat az egész idegrendszerre. Ezért van az, hogy a megfelelő érintés akár néhány másodperc alatt megváltoztatja a nő egész állapotát.
- Ha ezt tudod, akkor nem csak a testét ingerled – az agyát is. És ha az agyát megnyerted, onnantól a tested már csak eszköz.

Gyakorlati tanács: Ne csak a fizikai érintésre koncentrálj – tudd, hogy amit lent csinálsz, az egyenesen az agyába megy. Ezért fontos a tempó, a ritmus, a folyamatosság. Ha egyszer elindítottad a folyamatot, ne hagyd abba – mert ha abba hagyod, az agya is leáll. De ha fenntartod, az agya viszi tovább, és te már csak élvezed a hatást. A nőnél a szex az agyban kezdődik – és a csikló az a kapcsoló, ami bekapcsolja.

112. szabály – Szex tipp 4. – A férfi kérdezze meg a nőt, hogy mit szeretne, amikor szájjal csinálja neki. Inkább

legyen olyankor borotvált, mert sok nőnek a borosta durva.

A szájjal végzett ingerlésnél nem elég a "hogyan" – a "mit" is fontos. Nem csak a technikára kérdezz rá, hanem arra is, hogy mit szeret pontosan és holol, milyen nyomással, milyen ritmusban – és ezt a nő jobban tudja, mint te.

A különbség:

- "Hogyan csináljam?" – technikai kérdés. Olyan, mintha egy gépet akarnál beállítani.
- "Mit szeretsz?" – személyes kérdés. Azt kérdezed, hogy ő mit élvez. És erre a nő sokkal nyitottabban válaszol.

A gyakorlatban:

- Ne azt mond: "Jó így?" – mert az bizonytalannak hangzik.
- Azt mond: "Mondd, mit szeretsz." – ez határozott, és átadja neki az irányítást anélkül, hogy te gyengének tűnnél.
- Ha a nő bizonytalan, segíts neki: "Gyorsabban? Lassabban? Itt? Vagy máshol?" – ezek a kérdések mind a "mit"-re irányulnak, és segítenek neki megfogalmazni, amit érez.

A borosta: Sok nő utálja a durva borostát. Nem azért, mert "prűd", hanem mert tényleg fáj, csíp, és irritálja a bőrt. És ha a nőnek kellemetlen, onnantól kezdve nem tud ellazulni – és a szex sem lesz jó. Borotválkozz, vagy ha szakállas vagy, legalább ápolt és puha legyen.

Gyakorlati tanács: Kérdezz arra, hogy mit szeret, ne csak arra, hogy hogyan. A nő értékelni fogja, hogy nem csak a saját élvezetedet keresed. És borotválkozz. Ha egy nő élvezi, amit csinálsz, és kényelmesen érzi magát – onnantól kezdve sokkal nyitottabb lesz mindenre.

113. szabály – Szex tipp 5. – Ne siess!!!

A sietség a szex legnagyobb ellensége. A férfiak hajlamosak arra, hogy minél előbb a célba érjenek – de a nőknél pont az ellenkezője működik. Minél tovább tart az előjáték, minél több időt szánsz az építkezésre, annál intenzívebb lesz a vége.

Miért ne?

- Ha sietsz, a nő nem tud ellazulni. És ha nem lazul el, nem tud igazán élvezni.
- Ha sietsz, azt az üzenetet küldöd: "A saját élvezetem fontosabb, mint a tiéd." És ezt a nő azonnal érzi.
- Ha sietsz, kihagyod a feszültségépítés lehetőségét. A szex nem a beteljesülésről szól – hanem az útról, ami odavezet.

Gyakorlati tanács: Lassíts. Építs. Hagyj időt a simogatásnak, a csóknak, a felfedezésnek. Ha úgy érzed, hogy "már elég volt", valószínűleg még nem volt elég. A nő akkor élvezi igazán, ha érzi, hogy nem rohansz sehova. Ha te nem sietsz, ő sem fog sietni – és onnantól kezdve mindketten jobban jártok.

114. szabály – Szex tipp 6. – Nem csak G-pont van, van K-pont is!

A legtöbb férfi a G-pontot ismeri – vagy legalábbis hallott róla. De a K-pont egy kevésbé ismert, annál hatásosabb terület. A K-pont a női testben egy olyan érzékeny pont, ami az előcsarnok és a méhnyak közötti területen található. A megfelelő ingerlésével olyan élményeket lehet elérni, amiről a legtöbb nő azt hiszi, hogy csak a filmekben létezik.

Miért működik?

- A K-pont ingerlése mélyebb, intenzívebb érzéseket vált ki, mint a G-pont. Nem csak lokális – az egész testet átjáró hatása van.
- Sok nő nem is tudja, hogy létezik. Ha te tudod, és jól csinálod, onnantól kezdve te vagy az a férfi, akit nem fognak elfelejteni.

- A K-pont eléréséhez nem kell más, mint a megfelelő szög, tempó és türelem. Nem bonyolult – csak tudni kell, hol keresd.

  Gyakorlati tanács: Ne csak a G-pontra koncentrálj. Fedezd fel a mélyebb területeket is. Kísérletezz szögekkel, tempókkal, mélységekkel. Figyeld a nő reakcióit – ha beletalálsz, onnantól kezdve már nem kell kérdezned. A K-pont egy rejtett kincs. Ha te megtalálod, a nő újra és újra vissza fog térni hozzád. Mert amit ott kap, azt mástól nem kapja meg.

115. szabály – Szex tipp 7. – A nők imádják nézni, amikor a férfi elélvez, imádják hallani a hangját, hiszen ezt ők idézték elő!

A nők számára a férfi élvezete a visszajelzés. Az, hogy látják és hallják, amikor te elélvezel – az nem csak egy fizikai reakció, hanem egy megerősítés: "Én csináltam ezt. Én idéztem elő." És ez a megerősítés hihetetlenül erős érzést ad nekik.

Miért működik?

- Mert a nők számára a szex nem csak a saját élvezetükről szól. Arról is szól, hogy ők voltak képesek ezt az élvezetet előidézni benned. Ha te csendben, mozdulatlanul, arc nélkül élsz el, a nő azt érzi, hogy "nem volt hatása".
- Mert a hangod, a tested reakciói, a sóhajok, a nyögések – mind azt mondják a nőnek: "Igen, jól csinálod, folytasd." És ettől a nő magabiztosabbá válik, és sokkal jobban fogja élvezni a szexet.
- Mert az élvezeted mutatása nem gyengeség. Az erő. Azt mutatja, hogy nem félsz megmutatni, hogy mit érzel. És ez a fajta nyitottság a legvonzóbb dolog egy nő számára.

Gyakorlati tanács: Ne fogd vissza magad. Mutasd, hogy élvezed. A hangod, a tested, a reakciód – minden azt üzeni neki: "Te csináltad ezt." És ettől a nő függeni kezd. Mert egy nő, aki érzi, hogy képes ilyen hatást gyakorolni rád, az nem fog elengedni.

116. szabály – Ne várj el minőségi bánásmódot, ha te is átlagon alul teljesítesz!

Ez a szabály nem csak az általános bánásmódra vonatkozik – kifejezetten a szexre is. Ha te nem teszel bele eleget, ha nem figyelsz a nő igényeire, ha rutinszerűen, unottan, vagy csak a saját élvezetedre koncentrálva teljesítesz, akkor ne várd, hogy a nő minőségi szexuális élményt nyújtson neked.

A szexben ez mit jelent?

- Ha te nem tanulsz, nem figyelsz, nem kérdezel – ne várd, hogy a nő mindig a legjobbat adja.
- Ha te csak a saját élvezetedet keresed, ne csodálkozz, ha a nő is csak a sajátját keresi – és közben egyre kevésbé akar veled lenni.
- Ha te nem vagy hajlandó időt, energiát, figyelmet fektetni az előjátékba, a hangulatba, a testének felfedezésébe – ne várd, hogy ő viszonozza a szenvedélyt.

A csavar: A nők pontosan tudják, hogy ki az, aki megérdemli a minőségi szexet – és ki az, aki csak egy gyors, unalmas alkalmat kap. Ha te az utóbbi vagy, ne csodálkozz, hogy a nő nem akar többet. A szexben is ugyanaz a szabály működik: a minőséget ki kell érdemelni.

Gyakorlati tanács: Ha azt akarod, hogy egy nő jó szexet adjon, előbb te is adj jó szexet. Tanulj, figyelj, légy jelen. Ne csak a saját élvezetedet keresd. Ha te minőséget nyújtasz, a nő is minőséggel fog viszonozni. És ha nem – akkor legalább tudd, hogy nem tőle kell várnod, hanem magadtól.

117. szabály – Az orgazmust nem kapjuk, hanem szerezzük, elérjük!

A női orgazmus nem egy véletlen. Nem egy szerencsejáték, ahol ha elég sokáig nyomkodsz valamit, egyszer csak beüt a szerencse. A női orgazmus aktív tudást

igényel – és a férfinak kell aktívnak lennie az elérésében. Nem várhatod, hogy a nő "megadja" magától. Neked kell odáig eljuttatnod, és ehhez tudás, figyelem és jelenlét kell.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- **Tudás.** Ismerned kell a női testet. Tudnod kell, hol, hogyan, milyen tempóban, milyen nyomással. Nem kell szakértőnek lenni – de alapvető anatómiai ismeretek nélkül esélytelen.
- **Figyelem.** Nem csak a testeddel kell jelen lenni – hanem az elméddel is. Figyelned kell a nő reakcióira. A légzésére, a mozdulataira, a hangjaira. Ezekből olvasod le, hogy jó úton jársz-e.
- **Aktivitás.** Nem elég "ott lenni" és reménykedni. Neked kell irányítanod, vezetned, fenntartanod a tempót. A női orgazmus nem passzív élmény – aktív közreműködést igényel a férfi részéről.

A csapda: A legtöbb férfi azt hiszi, hogy a női orgazmus "majd csak jön". Aztán csodálkoznak, hogy a nő nem élvezi a szexet, vagy hogy "nem sikerült". Pedig a válasz egyszerű: ha nem figyelsz, ha nem tanulsz, ha nem vagy aktív – nem fog sikerülni.

Gyakorlati tanács: Ne várd, hogy a nő "megadja" magától. Tedd meg a szükséges lépéseket. Tanulj, figyelj, légy jelen. A női orgazmus nem egy ajándék – hanem egy eredmény. És eredményt csak az ér el, aki dolgozik érte.

118. szabály – A női test kész rejtély. Sok nő maga sem ismeri a testét.

A női test nem egy egyszerű gép. Nem egy nyomógomb, amit ha megnyomsz, adja a kívánt reakciót. Sokkal bonyolultabb annál – és ami a legfontosabb: a nők többsége maga sem ismeri a saját testét. Nem tudják, mitől indulnak be igazán, mi az a pont, ami működik, mi az, ami nem. És ez a te előnyöd.

Mit jelent ez?

- Ha te jobban ismered a női testet, mint a nő, akkor te irányítod a szexet. Te mutatod meg neki, hogy mi működik – és ezzel olyan élményt adsz neki, amit mástól nem kap meg.

- A nő nem fogja tudni elmondani, hogy "ezt szeretem" – mert gyakran ő sem tudja. Neked kell felfedezned, kipróbálnod, figyelned, és megtalálnod azokat a pontokat, amiket ő sem ismert.
- Aki ezt megérti, az nem várja, hogy a nő vezesse a szexet. Ő vezet – és a nő élvezi, hogy végre valaki tudja, mit csinál.

Gyakorlati tanács: Ne várd, hogy a nő elmondja, mit szeret. Esetleg ő sem tudja. Fedezd fel te. Kísérletezz, figyelj, tanulj a reakcióiból. Ha megtalálod azokat a pontokat, amiket ő sem ismert magáról, onnantól kezdve te vagy az a férfi, akihez vissza fog térni. Mert amit te adsz neki, azt mástól nem kapja meg. A női test rejtély – de a rejtélyeket meg lehet fejteni. És aki megfejti, az viszi a prímet.

119. szabály – Ha megvan a G-pont, azt a nő azonnal tudja, utána már te is, és a szomszédok is!

A G-pont nem egy rejtélyes kód, amit évekig kell keresni. Ha tényleg megtalálod, a nő azonnal tudni fogja – és onnantól kezdve te is, sőt, a szomszédok is. A reakció egyértelmű: a teste, a hangja, a mozdulatai mind elárulják, hogy eltaláltad.

Hogyan ismered fel?

- A nő teste megfeszül, a légzése mélyül, a hangja megváltozik.
- Nem kell kérdezned – tudni fogod. A nő nem fogja tudni visszafogni magát.
- Ha nem történik semmi, akkor még nem találtad el. Ne keresd a kifogásokat – keress tovább.

Gyakorlati tanács: Ne add fel az első próbálkozásnál. Kísérletezz szögekkel, tempókkal, nyomással. Ha egyszer megtaláltad, onnantól kezdve nem felejted el – és a nő sem fogja elfelejteni. A G-pont nem egy mítosz. Csak tudni kell, hol és hogyan kell keresni. És ha megvan, azt mindenki tudni fogja.

120. szabály – Sok nő számára ellenállhatatlan az a fantázia, hogy lefeküdjön idegenekkel, mert huncut, piszkos, és tabu. Egy jó kislánynak ezek tilosak!

A nők egy része – még a legkomolyabb, legrendezettebb életű is – titkon vágyik arra, hogy kilépjen a "jó kislány" szerepéből. Hogy egy ismeretlennel, egy idegennel tegyen valamit, amit otthon, a megszokott életében soha nem tenne. Ez a fantázia nem a szerelemről szól – hanem a tabu megszegéséről. Arról, hogy egy pillanatra félredobja a szabályokat, a felelősséget, az elvárásokat – és csak úgy csinál, ahogy neki jó.

Miért működik ez?

- Mert a tiltott dolog mindig izgalmasabb. Ha valami "nem illik", "nem szabad", "rossz", az pont ettől lesz vonzó.
- Mert a nő életében gyakran túl sok a "kell" – a jó kislánynak mindig meg kell felelnie valakinek. Az idegennel való szex egy pillanatnyi szabadságot ad ettől.
- Mert az ismeretlen férfi nem ismeri a múltját, nem ítéli meg, nem vár tőle semmit. Csak a pillanat számít.

A gyakorlatban: Ha egy nő azt érzi, hogy te az a férfi vagy, akivel "megszegheti a szabályokat", akkor már félúton vagy. Nem kell lenyűgöznöd – elég, ha nem ítélkezel, ha nem erőltetsz, ha hagyod, hogy ő is beismerje magának, hogy akarja ezt a "huncut, piszkos" dolgot. A tabu vonzó – és ha te vagy az, aki ezt a tabut megszemélyesíted, onnantól kezdve te vagy a fantázia.

Gyakorlati tanács: Ne légy a "jó pasi", aki mindent megért és elfogad. Légy az a férfi, akivel egy nő kiléphet a saját szerepéből – anélkül, hogy attól félne, hogy elítélik. Ha ezt megadod neki, olyat adsz, amit otthon nem kap meg. És azt senki nem felejti el.

121. szabály – Hogyan bánjunk azzal, aki játszik velünk:

1. Nyomulj rá. Mutasd a szándékodat. Éreztesd vele, hogy akarod. Ne legyél bizonytalan, ne kérdezgess – lépi határozottan, és vidd a dolgot a testiség felé. Ezzel elindítod a játékot, és a nő tudni fogja, hogy mi a helyzet.

2. Fékezz!! És itt jön a csavar. Pont amikor azt hinné, hogy minden megy tovább, hirtelen visszaveszel. Hagyd a testiséget. Vidd el kávézni, nézzetek egy dokumentumfilmet, kommunikáld azt, hogy már nem is annyira érdekel. Ne legyél bántó, de legyél távolságtartó. A nő ezt érzi – és pont ez az, ami működik.

A nő reakciója: Elkezd gondolkodni. "Istenem, mit rontottam el?" "Miért nem akar már?" "Elrontottam valamit?" A bizonytalanság beindul, és a nő pont attól kezd el újra vonzódni hozzád, hogy már nem vagy biztos pont.

A végső lépés: Ha ezek után a nő meg akar csókolni – ha ő kezdeményez, ha ő jön közelebb, ha ő lép –, akkor mindent bele**.** Onnantól kezdve már nem ő játszik veled – te játszol vele, onnantól kezdve a tiéd a pálya.

Gyakorlati tanács: Ez a szabály arról szól, hogy a játszmáját a saját javadra fordítsd.. Ha játszik, játsz te is. De ha egyszer ő jön vissza, ne habozz. A fékezés után a gyorsítás a kulcs. És ha mindent jól csinálsz, a nő onnantól kezdve nem fog játszani – mert már nem kell.

122. szabály – A mellszakértő szabálya – A mellekkel bánj úgy, mint egy vallási kegytárggyal, ne facsargasd mint egy citromot, vagy pofozgasd mint egy kiscica a labdát, de főleg ne hangolgasd mint egy rádiót!

A női mell nem egy játékszer. Nem egy gumilabda, nem egy húros hangszer, és nem egy citrom, amit ki kell facsarni. A mellek érzékenyek – és a hozzáállásod, ahogy bánsz velük, azonnal elárulja, hogy értesz-e a nőkhöz, vagy csak egy tapasztalatlan amatőr vagy.

A három tiltott bánásmód:

- **Ne facsargasd mint egy citromot.** A durva, erőszakos markolás, a csavarás, a szorítás nem izgat – fáj. A nő nem fog szólni, ha kellemetlen, de onnantól kezdve már nem fog ellazulni. És ha nem lazul, a szex sem lesz jó.

- **Ne pofozgasd mint egy kiscicát.** A könnyed, játékos paskolás még lehet jó – de ha túlzásba viszed, az már nevetséges, és a nő azt érzi, hogy nem veszed komolyan.
- **Ne hangolgasd mint egy rádiót.** Ne tekerd, ne forgasd, ne keresd a "jó csatornát" úgy, mintha egy régi készüléket állítgatnál. A bimbók nem gombok – és a nő nem egy műszerfal.

A helyes bánásmód: Bánj vele úgy, mint egy vallási kegytárggyal. Tisztelettel, gyengédséggel, de ugyanakkor odaadással. Az érintés legyen határozott, de soha nem durva. Figyeld a nő reakcióit – ha élvezi, ha sóhajt, ha közelebb húzódik, akkor jó úton jársz. Ha feszeng, ha elhúzódik – azonnal változtass.

Gyakorlati tanács: A melleknél a finom érintés sokkal hatásosabb, mint az erőszakos. Simogasd, cirógasd, fedezd fel a formájukat anélkül, hogy sietnél. A nő pontosan tudni fogja, hogy értesz hozzá – vagy hogy nem. És ha értesz hozzá, onnantól kezdve nem csak a melleit nyerted meg – hanem az egész nőt.

123. szabály – Ha az, akinek hazudsz, tényleg nem tudja, hogy hazudsz, az hazugság?

A válasz attól függ, honnan nézed.

Sokak számára az a valóság, amit hall. Ha elhiszi, akkor az az igazság az ő fejében. Ő nem csalódott, nem érzi átverve magát – mert nem tud róla. A hazugság csak akkor létezik számára, ha kiderül.

Ha a te szemszögedből – akkor igen. Te tudod, hogy nem igaz. Te döntöttél úgy, hogy mást mondasz, mint ami történt. A szándék ott volt, a tudatosság ott volt – a hazugság megtörtént. Attól, hogy a másik nem tudja, még te tudod.

A kérdés nem az, hogy "hazugság-e" – hanem hogy számít-e**.** És az már a te döntésed. Van, aki szerint csak akkor számít annak, ha kiderül. Van, aki szerint a saját lelkiismerete miatt is számít.

123. szabály – Nem passzolok egy jó nőt, csak mert van egy hóbortja, csak tudjam, hogy mi az!

Minden nőnek van valami hóbortja. Egy furcsaság, egy megszállottság, egy olyan dolog, amit máshogy csinál, mint mások. Lehet, hogy imádja a horoszkópokat. Lehet, hogy könyvekkel alszik. Lehet, hogy minden második mondata egy idézet valami régi filmből. Lehet, hogy a csészéit szín szerint rendezi a szekrényben.

És itt a döntés: vagy azonnal dobsz egy jó nőt, mert "jézusom, ez meg mi?", vagy elfogadod, hogy a hóbort része a csomagnak.

A szabály: ne dobd el csak azért, mert van egy furcsasága. Csak azt az egyet tedd: tudd meg, mi az**.** Lásd át, hogy miről van szó. Ha túl sok, ha zavaró, ha úgy érzed, hogy hosszú távon nem bírod elviselni – akkor még mindig dönthetsz. De ne az első furcsa pillanat után dobd ki, mert aztán rájössz, hogy amúgy minden más klappolt, és csak egy apróságon múlt.

Gyakorlati tanács: Ismerd meg a hóbortot. Ha tudod, mi az, tudsz vele számolni. Ha nem tudod, az váratlan helyzetekhez vezet. De ha tudod, és elfogadod – onnantól kezdve a nő is elfogadja, hogy te vagy az, aki ezt a furcsaságot is képes kezelni. És ez az elfogadás többet ér, mint egy tökéletes, de unalmas nő.

124. szabály – Randik szabályai – Ha ráléptél a szex randi útra, ne térj le a kapcsolat felé haladóra. Mert a kapcsolat útjáról áttérni a szex randi felé esélytelen.

A férfi szexet akar. A nő kapcsolatot. A nő adja a jeleket, hogy merre tart. A férfi feladata, hogy észrevegye ezeket a jeleket.

- **Szex randi jelei:** ott hagyja a cuccát, nem akar beszélgetni, hátsó ajtón, ablakon, szellőzőn jön-megy, hajón, vonaton, buszon találkoztok. Itt a férfi a cél felé halad.
- **Kapcsolat jelei:** közös főzés, megölel ha fél vagy fáj valamije. Ha a nő ilyen jeleket ad, az azt jelenti, hogy **ő** akarja kapcsolatba terelni a dolgot.

Ha a férfi ezeket a jeleket észreveszi, és nem akar kapcsolatot, akkor itt véget ér a szexrandi út. Mert ha a nő kapcsolatot akar, onnantól a szexrandi dinamika

megszűnik. A férfi vagy benne marad a kapcsolatban, vagy kilép. De a szexrandihoz már nem térhet vissza.

Gyakorlati tanács: A férfi akar szexet. A nő akar kapcsolatot. A nő jelzi, merre tart. Ha a férfi nem akar kapcsolatot, és a nő elkezdi a kapcsolati jeleket adni, akkor itt vége – vagy elmegy, vagy benne marad. De a szexrandi út már nem folytatódik.

125. szabály – B.Ü.SZ. (béna ürügy a szexre) szabály – Vannak ürügyek, melyeket felhasználva vissza lehet hívni a lányokat szex randira, hogy ne érezzék magukat lotyónak. Pl.: dokufilm nézés, cucc visszavivés, stb.

A nőknek kell egy társadalmilag elfogadható indok arra, hogy eljöjjenek hozzád. Nem mondhatják azt, hogy "csak szexelni megyek", mert attól kurvának éreznék magukat. De ha van egy ürügy – "megnézzük azt a dokumentumfilmet", "visszahoztam a cuccodat", "segítenél valamiben" –, akkor már könnyebben felmentik magukat.

Működő ürügyek:

- **Dokufilm nézés.** "Hallottam egy érdekes dokut, gyere, nézzük meg." A nő tudja, hogy nem a filmről szól, de a film ad egy keretet.
- **Cucc visszavivés.** "Nálad maradt a pulcsim/sapkám/könyvem, hozd el, vagy én hozom vissza." Ez egy tök ártatlan indok – de mindenki tudja, hogy nem a pulcsiról szól.
- **Segítségkérés.** "Kellene egy női vélemény erre a ruhára." A nő tudja, hogy segíteni jön – de a segítség után már mást is lehet.
- **"Csak egy kávé"** – a legősibb. Mindenki tudja, hogy a kávé után jön a többi.

A lényeg: Az ürügy nem a férfinak kell – hanem a nőnek. Hogy ne kelljen azt mondania magának: "Csak azért mentem oda, hogy lefeküdjek vele." Az ürügy egy ajtó, amin keresztül becsúszhat anélkül, hogy lotyónak érezné magát.

Gyakorlati tanács: Használj egy egyszerű, hihető ürügyet. Ne bonyolítsd túl. A nő úgyis tudja, miről van szó – csak egy gesztust vár tőled, hogy ne kelljen kimondania. Ha megvan az ürügy, a többit a szituáció elvégzi.

126. szabály – Kiegészítés a B.Ü.SZ. szabályhoz – Vannak nők, akikből hiányzik a ribis érzés gén, nekik jó a GY.Á.M. (gyere át most rögtön)

A B.Ü.SZ. szabály azoknak a nőknek szól, akiknek kell a "társadalmilag elfogadható" indok, hogy ne érezzék magukat könnyűnek. De vannak nők, akikből ez az érzés hiányzik. Ők nem szorulnak rá az ürügyre. Nekik elég annyit mondani: "Gyere át most rögtön." És jönnek.

Hogyan ismered fel őket?

- Nem keresnek kifogást. Nem kérdeznek. Nem haboznak.
- Ha hívod, ott vannak. Ha írsz, válaszolnak. Nem kell magyarázkodni.
- Nem kell nekik a "dokufilm" vagy a "cucc visszavivés". Nekik a szex maga a program.

Miért működik?

- Mert ők tudják, mit akarnak. És ha te is ezt akarod, akkor nincs szükség a színjátékra.
- Mert a "ribis érzés gén" hiánya azt jelenti, hogy nem szégyellik a saját vágyaikat. És ezt a tisztaságot a férfiak imádják.

Gyakorlati tanács: A B.Ü.SZ. és a GY.Á.M. két külön eszköz. Az egyik azoknak, akiknek kell a fedősztori. A másik azoknak, akiknek nem. Használd mindkettőt – de tudd, hogy melyik nőhöz melyik illik.

126. szabály – Milyen pasi kell a nőknek: aki magabiztos, aki humoros, és aki sikeres. (Ha ezekből akár 1 is illik rád, már jók az esélyek!!)

Nem kell mindhárom. Nem kell tökéletesnek lenni. Elég, ha a háromból **egy** megvan – és máris jobb esélyekkel indulsz, mint a pasik 80%-a.

A három tulajdonság:

- **Magabiztos.** Nem arrogancia. Nem hangoskodás. Az a fajta nyugodt bizonyosság, hogy "tudom, mit akarok, és nem félek kimondani". A nők ezt érzik – és vonzódnak hozzá.
- **Humoros.** Nem kell stand-uposnak lenni. Elég, ha tudsz nevetni magadon, és a nőt is meg tudod nevettetni. A humor oldja a feszültséget, és azt az érzést kelti: "Ezzel a pasival jó lenni."
- **Sikeres.** Nem feltétlenül pénzről van szó. Lehet karrier, lehet egy hobbi, amiben kiemelkedő vagy, lehet az, hogy van célod az életben, és látszik, hogy haladsz felé. A siker vonzó – mert azt mutatja, hogy nem egy naplopóval van dolga a nőnek.

A lényeg: Ha ezek közül akár egy is igaz rád, akkor már előnyben vagy. A magabiztos, de humortalan pasi is működhet. A vicces, de sikertelen pasi is működhet. A sikeres, de bizonytalan pasi is működhet. Nem kell minden – elég egy.

Gyakorlati tanács: Nézd meg, melyik van meg belőled, és arra építs. Ha magabiztos vagy, vidd előre a határozottságod. Ha humoros, használd a nevetést. Ha sikeres, mutasd, hogy van célod. De ne akarj olyat játszani, ami nem vagy – mert a nők érzik a hamisságot. Ha egy megvan, az már elég.

127. szabály – A nők 90%-a a pillanatnyi kedve alapján hoz döntéseket. Nem az érzelmeik alapján, hanem a pillanatnyi kedvük alapján, mert a nők 90%-a bipoláris depresszióban szenved, azaz a kedvük pillanatonként változhat. Tehát barátkozás, sokat együtt lenni, és lecsapni jókor, jó helyen!

A nők döntései nem hosszú távú érzelmeken alapulnak – hanem azon, hogy épp hogyan érzik magukat abban a pillanatban. Egy órával később már teljesen máshogy gondolkodhatnak. Ezért nem lehet rájuk hagyatkozni, hogy "majd holnap is ugyanígy akar". A holnap már másik kedv.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Ha jó a kedve, és te ott vagy – lecsapsz. Ha rossz a kedve, hiába erőlködsz.
- A barátkozás, az együtt töltött idő nem csak a kapcsolatépítésről szól – hanem arról, hogy ott legyél, amikor a kedve épp jó irányba billen.
- A nő nem fogja tudni megmagyarázni, miért akart veled lenni tegnap, de ma már nem. Csak más a kedve. Ennyi.

Gyakorlati tanács: Ne vedd személyes sértésnek, ha egy nő egyik nap akar, másnap nem. Ez nem rólad szól – hanem a pillanatnyi állapotáról. Légy ott, légy jelen, várd ki a megfelelő pillanatot, és amikor eljön – ne habozz. Mert egy óra múlva már lehet, hogy más a kedve.

128. szabály – Azt nyomd, amiben jó vagy. Van, aki szex isten, van, aki megbízható, van, aki humoros, van, aki rejtélyes.

Nem kell mindenben jónak lenni. Nem kell a tökéletes pasit játszani, aki egyszerre szexisten, megbízható támasz, humoros bohóc és titokzatos idegen. Elég, ha egyben jó vagy. És azt nyomod.

A típusok:

- **Szex isten** – ha értesz a nőkhöz, ha tudod, mit csinálsz, ha a nő a testedre emlékszik, akkor ezt vidd előre. A szexuális magabiztosság önmagában is elég.
- **Megbízható** – ha nem vagy a legizgalmasabb, de számítani lehet rád, ha mindig ott vagy, ha a nő tudja, hogy rád támaszkodhat – ez is működik. Sok nő pont ezt keresi.
- **Humoros** – ha meg tudod nevettetni, ha a társaságodban jól érzi magát, ha a nevetés hozza össze a hangulatot – ezt használd. Egy jó poén többet ér, mint egy izompacsirta.
- **Rejtélyes** – ha nem adod ki magad, ha hagysz homályt, ha a nő kíváncsi rád, ha nem lehet egy perc alatt megfejteni – ez a titokzatosság vonzóbb, mint a túlzott nyitottság.

A lényeg: Nem kell mindhárom. Nem kell tökéletes. Elég, ha az egyiket jól csinálod. A nők érzik, hogy mi a hiteles. Ha te azt nyomod, amiben jó vagy, és azt őszintén hozod, onnantól működni fog.

Gyakorlati tanács: Nézd meg, melyik típus vagy. Ne próbálj olyat játszani, ami nem te vagy. Ha a humor az erősséged, ne szexistent próbálj játszani. Ha a megbízhatóság, ne rejtélyeskedj. Add azt, amid van – és ha jól csinálod, a nő érezni fogja, hogy valódi vagy. És a valódiság mindig nyer a művi tökéletességgel szemben.

129. szabály – Aki egyedül iszogat, az vadászik.

Ha egy nő egyedül ül egy bárban, kocsmában, vagy bulihelyen, és egyedül iszogat – az nem véletlen. Nem azért van ott, hogy élvezze a magányt. Azért van ott, hogy figyeljen, várakozzon, és elérhető legyen. A nő egyedül iszogatva azt üzeni: "Itt vagyok, gyere ide."

A jelek:

- Nincs mellette barátnő, nincs társaság, aki védelmezné.
- Nem telefonozik folyamatosan – ellenkezőleg, körbenéz, pásztáz.
- Az italát lassan issza – nem azért van ott, hogy megszomjazott.
- A testtartása nyitott – nem zárkózik el.

Gyakorlati tanács: Ha látsz egy egyedül iszogató nőt, ne habozz. Ez a legkönnyebb célpont. Nincs barátnői pajzs, nincs csoportos dinamika – csak ő, az ital, és a lehetőség. Odamész, megszólítod, és ha nyitott, már nyertél. Aki egyedül iszogat, az vadászik – és ha te vagy a vadász, akkor pont jókor vagy jó helyen.

130. szabály – Karate kölyök módszer

1. lépés: Meg kell hívni egy italra, akkor is jár a nyomorult koktél, ha nem kéri szegény lány.

A nyitás. Felajánlasz egy italt. Nem kérdezed meg, hogy "kérsz valamit?" – hanem **adod** "Tessék, remélem ízlik!". Ez a gesztus máris azt az üzenetet küldi: "Én vagyok az, aki ad, én vagyok az, aki irányít." Még ha nem is kérte, akkor is illik elfogadnia. Így kezdődik a játék.

---

2. lépés: Soha nem szabad magadról beszélni, csak a nőről, mert a locsi-fecsi unalmas. Róla szóljon a beszélgetés, legyen érdekes ő, nyűgözzön le a különlegességével.

Ne kezdj el a saját életedről beszélni. Senkit nem érdekel. A nőt az érdekli, hogy ő mit mond, ő mit gondol, ő milyen érdekes. Kérdezz, figyelj, reagálj. Érezze azt, hogy ő van a középpontban. Ez nem udvariasság – ez egy taktika. Ha róla beszélsz, közelebb kerülsz hozzá anélkül, hogy kitárulkoznál.

---

3. lépés: A végén megkérdezem, hogy feljön-e hozzám? NEEEM!! KIJELENTEM !!! Nincs választása! Én döntök, ő pedig érezze megtiszteltetésnek az éjszakát velem…

Ez a záró mozdulat. Nem kérsz – kijelentesz**.** "Gyere, megyünk." Nem hagyod, hogy gondolkodjon, mérlegeljen, vagy kifogást keressen. Te döntesz, és ha jól csináltad az első két lépést, a nő nem fog ellenkezni. Sőt, a határozottság magabiztosságot sugall – és a magabiztosság vonzó. A nő azt érzi, hogy vele vagy, és ez a fajta irányítás azt az érzést kelti benne, hogy különleges.

Gyakorlati tanács: Ez a módszer a dominanciáról szól. Nem a "jó pasi" szerepéről – hanem arról, hogy te viszed a helyzetet. Ne kérj, ne alkudozz. Hívj, figyelj, dönts. Ha ezt végigviszed, a nő azt érzi, hogy egy férfival van dolga – és az ilyen férfit nehéz elutasítani.

131. szabály – Egy szót se a kölykökről, se a munkádról…

Randizás közben két téma gyilkos: a gyerekek és a munka. Mindkettőt kerüld, mint a pestist.

Miért ne a gyerekekről?

- Mert a gyerekek rögtön "családos pasi" kategóriába helyeznek. A nő elkezd gondolkodni, hogy "nekem belefér-e egy apuka". És ezen a ponton a kalandnak vége.
- Mert a nő nem a gyerekeid miatt jött el veled – azért jött, hogy veled legyen. Ha te a gyerekekről beszélsz, az eltereli a figyelmet a jelenről.

Miért ne a munkádról?

- Mert unalmas. Senkit nem érdekel a projekt, a főnök, a kollégák. A nő nem azért jött, hogy a munkahelyi problémáidat hallgassa.
- Mert ha túl sokat beszélsz róla, vagy dicsekvésnek hangzik (ha jól megy), vagy nyavalygásnak (ha rosszul). Egyik sem vonzó.

A csapda: A férfi azt hiszi, hogy ezek a témák mutatják, hogy ő felelősségteljes, jó apa, keményen dolgozik. De a nő ezt máshogy értelmezi: "Ez a pasi már komoly életet él – nem kalandra vágyik."

Gyakorlati tanács: Ha a nő rákérdez, válaszolj röviden, és tereld vissza rá a szót. "Van egy gyerekem, de most nem róla akarok beszélni. Inkább mesélj te valamit..." "Dolgozom, de unalmas téma. Te mit csinálsz szabadidődben?" A szabály nem arról szól, hogy hazudj – hanem arról, hogy ne ezek legyenek a témák. Mert ezek a kapcsolati beszélgetések, nem a szexrandi témái.

132. szabály – Néha az igazság is lehet üdítő és izgató

Nem kell kitalált sztorikkal előjönni. Vannak igaz dolgok az életedben, amik érdekesek – csak úgy kell mesélni, hogy izgalmas legyen.

A lényeg: mesélj igaz dolgokról, de ne unalmasan, ne hosszasan. Ne kezdj el magyarázkodni. Dobj be egy rövid, pörgős történetet, ami felkelti a kíváncsiságát. A sztori legyen igaz, de a mesélés módja tegye érdekessé. A nő nem a tényeket akarja hallani, hanem az élményt.

Mit ne csinálj?

- Ne dicsekedj. "Én már voltam itt-ott" unalmas.
- Ne magyarázz hosszan. Egy jó sztori pár mondat, aztán mehetsz tovább.
- Ne told túl – a lényeg: legyen rövid, tömör, feszes.

Gyakorlati tanács: Gondolj egy igaz, rövid, pörgős sztorira az életedből. Gyakorold be pár mondatban. Dobd be a beszélgetésbe, mintha csak úgy eszedbe jutott volna. Ha a nő kérdez – onnantól nyertél. A cél nem az, hogy lenyűgözd, hanem hogy érdekes legyél – anélkül, hogy erőlködnél.

133. szabály – Tökéletes hét szabály – 7 nap, 7 lány, visszautasítás nélkül!

Ez a végső kihívás. Hét nap, hét különböző nő, mindegyiket lefekteted, egyik sem mond nemet.

Miről szól?

- Arról, hogy képes vagy egy egész héten keresztül hibátlanul hozni a szintet. Minden nap más nő, más helyzet – és minden nap siker.
- Arról, hogy nem csak egy szerencsés estéd volt – hanem tudatosan, magabiztosan viszed végig a játékot.
- Arról, hogy felméred a terepet, érzed a nőket, és nem pocsékolod az idődet olyanra, akinél úgysem lenne esélyed.

A visszautasítás nélkül része: Nem arról szól, hogy minden nőt lefektetsz – hanem arról, hogy csak olyanokhoz mész oda, akik úgyis igent mondanak. Nem mindenáron, hanem pontosan. A tökéletes hét nem a nyomulásról szól – hanem a tökéletes célpontválasztásról.

Gyakorlati tanács: Ez a szabály nem egy hétfői terv – egy életstílus. Akinek ez megy, az nem gondolkodik azon, hogy "vajon bejövök-e". Ő tudja. És ha egy hétig minden este visz haza valakit, onnantól már nem kérdés, hogy érti a dolgokat. A Tökéletes hét nem egy cél – hanem egy bizonyíték. Ha megcsináltad, onnantól tudod, hogy bármit megcsinálhatsz.

Utószó

Ennyi. 133 szabály. 133 eszköz, amit ha használsz, soha többé nem kell azon gondolkodnod, hogy "vajon miért nem jön össze". Mert innentől kezdve tudni fogod.

Ezek a szabályok nem elmélet. Nem pszichológia. Nem filozófia. Ezek a valós életből születtek – onnan, ahol a nők nem úgy viselkednek, ahogy a könyvek mondják, hanem ahogy tényleg. És ami működik, az működik. A többi nem számít.

A könyv elején azt mondtam: a csajozáshoz nem kell pénz. A középkorban a parasztok is találtak párt, a háborúk után a romok között is születtek gyerekek. A különbség nem a pénztárcádban van – hanem abban, hogy ismered-e a szabályokat, és mered-e használni őket.

Most már ismered. A kérdés már nem az, hogy *tudod-e*, hanem hogy *használod-e*. Mert a tudás önmagában semmit sem ér. Csak akkor válik hatalommá, ha cselekvésre váltod. A szabályok ott vannak a fejedben. A helyzetek pedig jönni fognak. A kérdés: élsz-e a lehetőséggel, vagy csak tovább nézed, ahogy mások viszik el azokat a nőket, akiket te is akartál?

Sok emlékezetes kalandot kívánok. Olyanokat, amikre évek múlva is mosolyogva fogsz visszagondolni. De azt is, hogy ha egyszer eljön az a bizonyos nő – aki nem csak egy újabb kaland, hanem aki mellett tényleg otthonra találsz –, akkor tudd felismerni, és tudd megtartani. Mert ez a könyv nem csak arról szól, hogy *hogyan szerezz* nőt. Arról is, hogy *mikor tartsd meg*. És hogy tudd a különbséget a kettő között.

Ha fiad születik, add át neki ezt a könyvet. Hogy ő is tudja, hogyan működik a világ. Hogy ne kelljen neki éveket eltékozolnia a próbálkozásokkal, mire rájön azokra a dolgokra, amik most a kezedben vannak.

Ha lányod születik, akkor is add oda neki. Hogy tudja, mivel mesterkednek a "gonosz" férfiak – és hogy felkészülten, szemmel, ésszel, önbecsüléssel védje magát. Mert a legjobb védelem nem a naivitás – hanem a tudás.

Most pedig itt a vége. A könyv bezárul. De a játék tovább folytatódik. Minden nap, minden este, minden új arc egy új lehetőség. Legyél résen, légy magabiztos, légy férfi.

És ne felejtsd el: a szabályok csak eszközök. A többi rajtad múlik.

Lance Hardwood